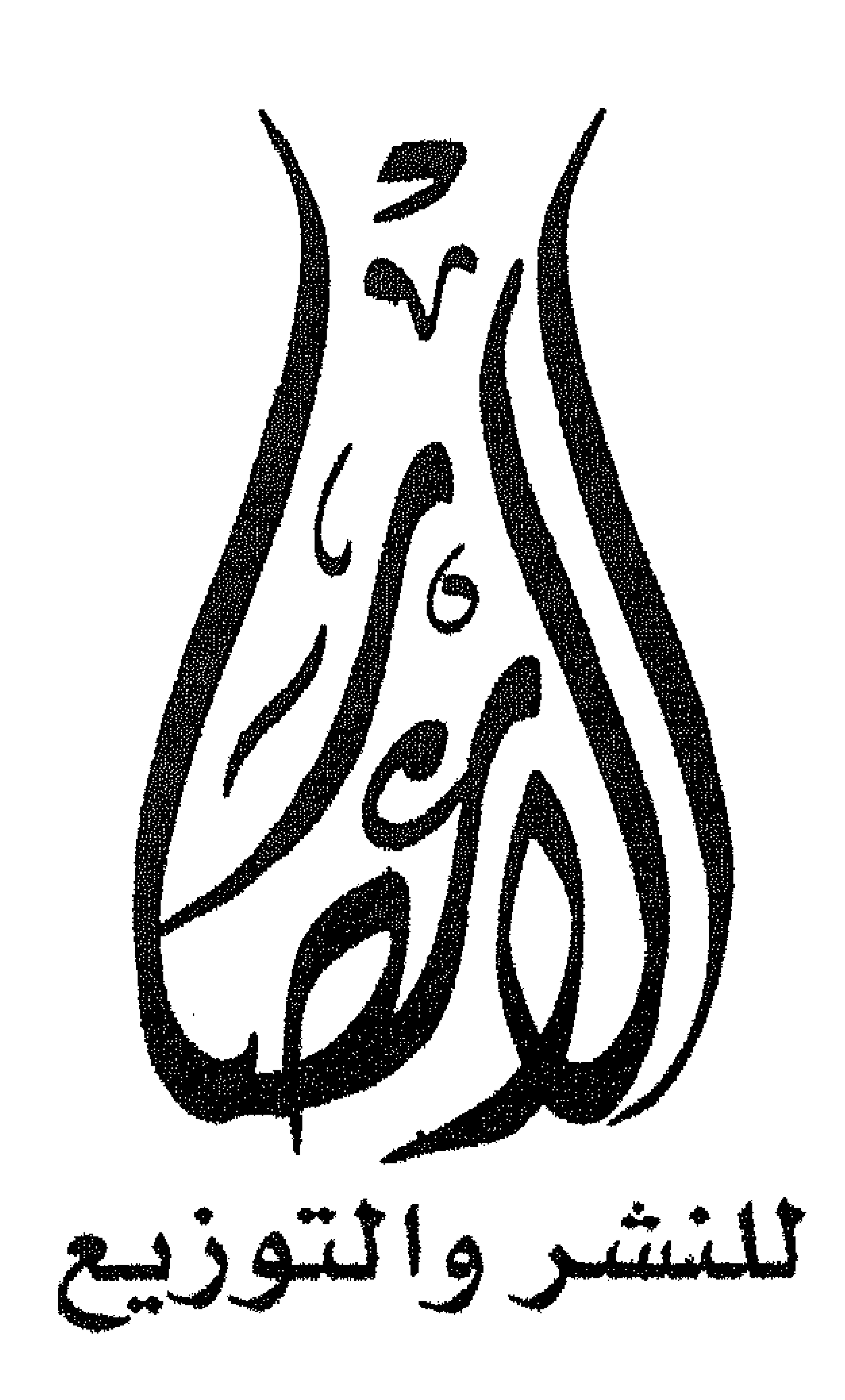
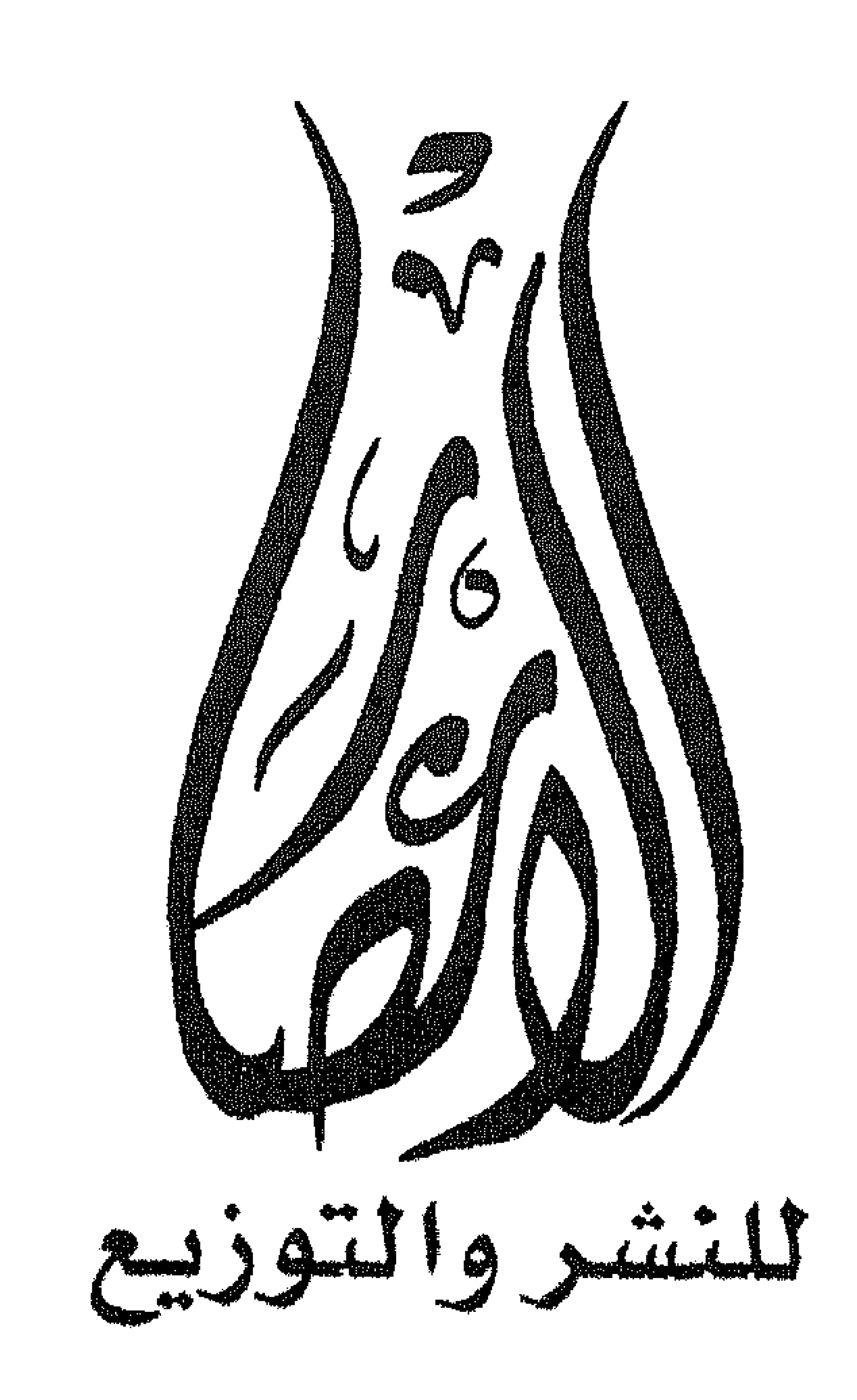
التوترات الحياتية وكيفية التعامل معها

الدكتور
فهد خليل زايد
كلية تدريب عمان

الدكتور
محمد صلاح رمان
كلية تدريب عمان




للنشر والتوزيع


للنشر والتوزيع

التوترات الحياتية
وكيفية التعامل معها



التوتـــرات الحياتيـــة

وكيفية التعامل معها

تأليف

الدكتور
فهد خليل زايد
كلية تدريب عمان

الدكتور
محمد صلاح رمان
كلية تدريب عمان

الطبعة الأولى
2015م – 1436هـ



رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2014/3/1443)

150

زايد، فهد خليل

التوترات الحياتية وكيفية التعامل معها/ فهد خليل زايد، محمد صلاح رمان.- عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، 2014

(   ) ص

ر.أ. : 2014/3/1443

الواصفات: /علم النفس//الشخصية//الأمراض النفسية//العلاج/

- يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

جميع حقوق الطبع محفوظة

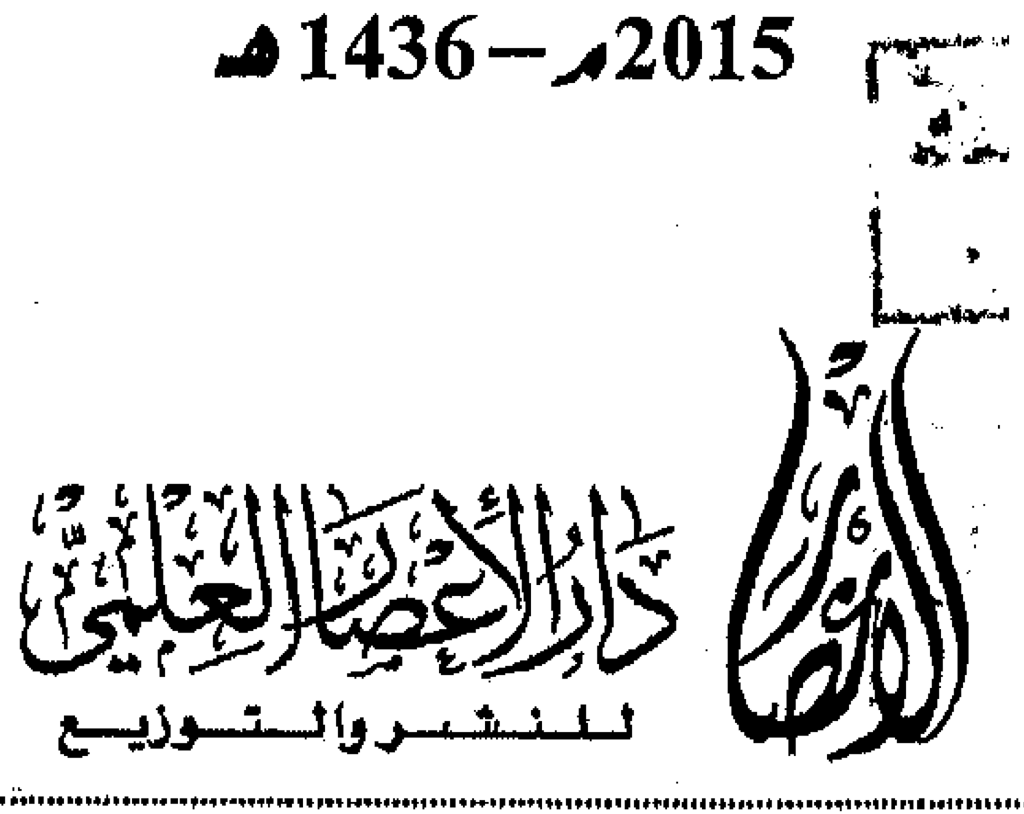
لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبق من الناشر

عمان – الأردن

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher .

الطبعة العربية الأولى

2015م – 1436هـ



الأردن – عمان – وسط البلد – شارع الملك حسين

مجمع الفحيص التجاري

هاتف: 96264646208+ فاكس: 96264646470+

الأردن – عمان-مرج الحمام – شارع الكنيسة -مقابل كلية القدس

هاتف: 96265713906+ فاكس: 96265713907+

جوال: 797896091 – 00962

info@al-esar.com – www.al-esar.com

ISBN 978-9957-586-36-2 (ردمك)

الإهداء

والداي الكريمان ...

اقدم هذا الكتاب إلى من كان لهم الفضل بعد الله في وجودي، إلى من أعطاني سر الحياة، وكسوني من لحمهم وعظمهم، وكانوا الرحماء مع آلامهم، العظماء مع حاجتهم، الكرماء مع قسوة الحياة عليهم، فمهما قدّمت لهم لن أوفيهم حقهم، لذا أردت أن أكرّمهم من خلال كتاب يبقى الى ما شاء الله له أن يبقى، أحمل فيه دعاء لهم في كل زمان ومكان، اللّهم اغفر لهم وارحمني واياهم.

أكتب الى من كانوا يعدّونا ثمار قلوبهم، وعماد ظهورهم، وكانوا لنا أرضا ذليلة، وسماء ظليلة، إن طلبنا أعطينا، وإن غضبنا ارضينا وإن جعنا لبّي لنا نداء المحبة، فلله درّكم يا والداي، فمهما فعلت لكم، لا أجزي دمعة أمي خوفاً علي.

آه يا والداي لو لم تكن الحياة مؤلمة لما ولد الإنسان باكيا.

ولدكم

د. فهد خليل

المحتويات

الموضوع	الصفحة

المقدّمة

لا شـك أن لـلآداب مكانـة عاليـة ومركـز مرمـوق حتـى إنهـا تعـد مـن الفـروض الـتي أوصـانا الله سـبحانه وتعـالى بهـا، والآداب للبشـر أسـلوب حيـاة وثقافـة وتربيـة، بحيـث تنسـجم مـع جميـع تفاصيل شخصية الإنسـان السـوي المستقيم، إن المعيار الذي يقوّم به الناس الفرد السلوك الأخلاقي.

ويجمع العقلاء والمتخصصون على أن العلاقة وطيدة جداً بين طريقة التفكير وأساليب التصرف ومعالجة القضايا، وأن التفكير الصحيح هو الأساس في كل انطلاقـه حضـارية وهـذا المفـردات الأساسـية الـتي ينبغـي أن يـدركها الإنسـان، تقودنـا إلى معنـى الحـوار والإبتعـاد عـن مسـببات التـوتر والقلـق والـتحكم بمسببات الغضـب ومـع النـاس بشـتى أجناسهم، والحـذر مـن غيـاب الحـوار الـذي يـؤدي إلى ركـود فكـري وعجـز عـن إنضـاج المفاهيم الحضـارية في أذهان الأفراد، بالإضافة إلى سوء الفهم بين المجموعات والمجتمعات الأمـر الـذي يؤدي إلى غياب الثقة وبروز العدوات بين مختلف المجتمعات.

فعلينـا كدارسـين وبـاحثين أن نعيـد ترتيـب الأولويـات السـلوكيّة الأخلاقيّـة، بحيـث يصـبح أمـراً ضـرورياً لتوجيـه الإنسـان نحـو الحضـارية في الحياة.

وممـا يؤسـف لـه، إننـا عنـدما نختلـف لا نتمثـل للتوجيهات الربانيـة أو الأخلاقية في ادب الاختلاف، فبدلاً من أن يصبح الاختلاف رحمة وإثراء للآراء، يحـدث التفكـك والتعنـت ويتحـول الخـلاف الفكـري إلى اخـتلاف في القلـوب والمشاعر.

المقدمـة

في ظل نمط الحياة الذي يسود عصرنا يتعرض الإنسان إلى المزيد من القلق والتوتر وإرهاق الأعصاب بدرجة تكون في كثير من الأحيان أقوى من قدراتنا على التحمل.

التوتر بكل بساطه هو إستجابه بدنيه وذهنيه من الجسم كرد فعل على أحداث أو مؤثرات خارجيه، ولك أن تعلم إن التوتر ليس بالضروره أن يكون شيء سيء في جميع الأوقات فمن الممكن أن يجعلنا التوتر ننجز أموراً بصوره افضل مما كنا نتوقع، فقليل من التوتر ممكن أن يفعل هذا ،لكن الكثير من التوتر يحرقنا .

ارجو أن ينال هذا الكتاب اعجابكم، وأن يلاقي القبول والتطبيق عندكم.

أسأل الله العلي القدير السداد والقبول

د. فهد زايد



التوترات الحياتية وكيفة التعامل معها



التوتر والقلق

يمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهناك فرق بين القلق الطبيعي المرغوب كالقلق مثلاً أيام الامتحانات وبين القلق المرضي الذي يحتاج إلى تدخل الأطباء.

وتظهر الأعراض النفسية على شكلين:

- الشعور بالعصبية أو التحفز والخوف وعدم الإحساس بالراحة.
- الأعراض الفسيولوجية الجسمية كخفقان القلب أو رعشة اليدين أو آلام الصدر وبرودة الأطراف واضطرابات المعدة وغير ذلك. والقلق النفسي أيضا يؤثر على التفكير والتركيز مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

ما مدى انتشار القلق النفسي المرضي؟

- كل شخص بين أربعة أشخاص يعاني من القلق النفسي خلال فترة حياته.

17.7٪ في أي وقت في السنة يعانون من القلق. وتزيد نسبة القلق النفسي في المجتمعات البسيطة والفقيرة

الفزع Panic Disorder:

الفزع عبارة عن نوبات من الخوف والقلق الشديد المصحوب بأعراض جسمية والتي تحدث فجأة وتصل ذروتها في خلال عشرة دقائق، ومن هذه الأعراض خفقان القلب والعرق والرعشة وصعوبة التنفس والإحساس بالاختناق وألم الصدر والغثيان واضطراب الهضم والإحساس بالدوخة والصداع والخوف من الموت حيث يعتقد المريض أن تلك النوبة ليست إلا أعراض الموت. وكثيراً ما يكون مصاحباً لأمراض أخرى كأمراض القلب أو أمراض الجهاز العصبي ورغم أنها تعرف بمفاجأتها للمريض إلا أنها قد تحدث عقب إثارة شديدة أو مجهود عضلي أو جنسي أو مصحوبة بشرب كميات من القهوة أو الخمرة.

الخوف الاجتماعي Social Phobia:

وهو الخوف الشديد والمستمر في المواقف الاجتماعية التي لا تثير الخجل لدى الآخرين ويحدث للمريض الارتباك والشعور بالإحراج من تلك المواقف التي تحدث أمام الآخرين أو مقابلة شخص ذو مسئوليات أعلى أو الأكل والشرب أمام الآخرين أو عند إمامة الصلاة أو إلقاء درس، ويتركز الخوف في الشعور بمراقبة الآخرين وتصل نسبة احتمال الإصابة بالخوف الاجتماعي إلى 13٪ من الناس ويؤدي هذا الخوف إلى تعريض علاقات المريض الاجتماعية والعملية إلى التأثر والتدهور. ويصحب الخوف أعراض جسمية كالخفقان وسرعة التنفس وجفاف الفم ورعشة الأطراف.

الوسواس القهري Obsessive compulsive disorder

هو عبارة عن اضطراب في الأفكار أو الأفعال ويستغرق وقتاً طويلاً من المريض وقد يعيق المريض عن أداء واجباته ومسئولياته ويظهر على شكلين:

1) وسواس الأفكار Obsessional thoughts:

وهو عبارة عن أفكار ملحة ومستمرة أو شعور أو صورة غير سارة يعرف المريض بسخافتها ولا يستطيع كبتها. وعادة ما تكون الأفكار حول الدين والطهارة أو الجنس أو المرض. كالتفكير في الإصابة بمرض ما كالإيدز مثلاً أو مرض جنسي أو مرض في القلب أو السرطان مثلاً، وكثيراً ما يتجه المرضى إلى العيادات غير النفسية للبحث عن مشاكلهم. يصحب الاكتئاب النفسي أكثر من 50٪ من الحالات.

2) وسواس الأفعال Rituals:

وهو تكرار أفعال معينة كتكرار الوضوء أو تكرار الصلاة أو أجزاء منها أو غسل اليدين أو الاستحمام وقد تستغرق وقتاً طويلاً.

القلق النفسي العام Generalized anxiety disorder

يعرف على أنه التوتر وانشغال البال لأحداث عديدة لأغلب اليوم ولمدة لا تقل عن ستة اشهر ويكون مصحوباً بأعراض جسمية كآلام العضلات والشعور بعدم الطمأنينة وعدم الاستقرار ويضعف التركيز واضطراب النوم والشعور بالإعياء وهذه الأحاسيس كثيراً ما تؤثر على حياة المريض الأسرية والاجتماعية والعملية وغالباً ما يصيب الأعمار الأولى من الشباب ولكنه يحدث لجميع الأعمار.

والقلق هو الأحساس بالتوتر العصبي الذي قد يكون مسببا أو غير مسببا. كما الأنسان قد يحس بالخوف وكأن شيئا سيئا على وشك الحدوث وإن لم تعرف ما هو. ويكون معه أحساس بعدم الراحه أو القدره على الأسترخاء أو النوم وتشتت التفكير وعدم القدرة على التركيز أو التفكير. وقد يحس الأنسان بالخوف من عدم القدرة على أداء أشياء أعتاد عليها ويؤديها بصفة دائمة أو يومية.

قد يصاحب هذه الأحاسيس أعراض عضوية مثل ضيق التنفس وخفقان وسرعة ضربات القلب والرعشه في الجسم والأطراف والعرق وبرودة الأطراف وتنميل الأطراف. قد تأتي هذه الأعراض بصفة حادة في مواقف بعينها وأحيانا بدون مسببات أو سابق أنذار. وقد يحس الأنسان وقتها أنه على وشك أن يفقد وعيه أو أن يموت وقد يفقد الأنسان وعيه فعلا.

غالبا ما تؤدي هذه الأعراض الى أستدعاء طبيب باطني أو قلب أو أخذ المريض لمستشفى. ويتبع هذا فحوصات طبية خاصة للقلب والصدر وربما قضاء أيام بالعناية المركزة بأشتباه أزمة قلبية وما يتبعه من فحوصات بما فيها قسطره القلب. وتشخص بعض الحالات على أنها ربو شعبي ويتلقى المريض علاجا له غالبا ما لا يفيد. وهذه الأزمات الحادة الشديدة تسمي حالات الهلع.

أما حالات التوتر الغير حادة ولكنها قد تكون شديدة ومستمرة فأن المريض يعاني من أحساس دائم بالقلق والتوتروالخوف وأحساس وكأن شيء سيئ على وشك الحدوث. وقد يصاحب هذا صعوبة في النوم وفقدان الشهية أوزيادتها. كما قد يحس المريض كأنه لا يستطيع أن يملأ صدره بالهواء كذلك بخفقان القلب ورعشة باليدين. وقد يصاحب هذا صداع بالرأس أو ألام بالمعدة أو تقلصات بالقولون وأحساس بالغثيان خاصة في الصباح. وغالبا ما يعرض المريض نفسه على الأطباء من التخصصات المختلفة وأن يجري العديد من الفحوصات الطبية في هذا المجال.

التوتر والقلق قد يكون مصاحبا لمرض نفسي آخر مثل الأكتئاب النفسي وقد يكون مشكلة في ذاته منفردا. وأن كان التوتر غالبا ما يصاحب معظم الأمراض النفسية بدرجه أو أخرى. وفي حاله كونه مصاحبا لمرض نفسي آخر فعلاجه يكون أساسا هو علاج المرض الأساسي.

الأحساس بالقلق والتوتر حتى بدون أعراض عضوية هو أحساس غير مريح على الأطلاق. فهو يجعل المريض غير قادر على الأستقرار في مكانه أو على أحتمال أي شيء مثل الأصوات العالية أو حتى لعب أطفاله ويصبح سريع الأنفعال كثير الشجار سهل الأستفزاز.

ينتج القلق والتوتر من؟

نتيجة الواجبات والأعباء اليومية وتزايد ضغوطات الحياة قد يشعر بعض الناس بالقلق، وقد يتطور هذا القلق في بعض الأحيان إلى توتر ويمكننا تعريف التوتر بأنه مشاعر تنتاب الإنسان تجاه مواقف أو أعمال تشكل تحدياً أو تهديداً.

وقوع الخلاف بين الناس:

الخلاف واقع بين الناس في مختلف الإعصار والأمصار، وهو سنّة الله في خلقه، فهم مختلفون في ألوانهم وألسنتهم وطباعهم ومدركاتهم ومعارفهم وعقولهم، وكل ذلك آية من آيات الله، نبّه عليه القرآن الكريم في قوله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ) "الروم :22"

وهذا الاختلاف الظاهري دالٌّ على الاختلاف في الآراء والاتجاهات والأعراض، وكتاب الله العزيز يقرر هذا في غير ما آية؛ مثل قوله سبحانه (إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ لَأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ الجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ) "هود 119".

يقول الفخر الرازي: (والمراد اختلاف الناس في الأديان والأخلاق والأفعال).

ومن معنى الآية السابقة: لو شاء الله جعل الناس على دين واحد بمقتضى الغريزة والفطرة... ولا رأي لهم فيه ولا اختيار... وإذن لما كانوا هذا النوع من الخلق المُسمّى البشر؛ بل كانوا في حياتهم الاجتماعيّة كالنحل أو كالنمل، ولكانوا في الرّوح كالملائكة؛ مفطورين على اعتقاد الحقّ والطاعة؛ لا

يعصون الله ما أمرهم ويفعلون ما يؤمرون، لا يقع بينهم اختلاف ولا تنازع، ولكنّ الله خلقهم بمقتضى حكمته كاسبين للعلم لا ملهمين، عاملين بالاختيار، وترجيح بعض المُمكنات المتعارضات على بعض؛ لا مجبورين ولا مضطرين، وجعلهم متفاوتين في الاستعداد، وكسب العلم واختلاف الاختيار أما قوله تعالى: (وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ) "هود:119". فلتعلموا أن اللام ليست للغاية؛ فليس المُراد أنه سبحانه خلقهم ليختلفوا، إذ من المعلوم أنه خلقهم لعبادته وطاعته، وإنما اللام للعاقبة والصّيرورة؛ أي لثمرة الاختلاف خلقهم، وثمرته أن يكونوا فريقين: فريقاً في الجنة وفريقاً في السعير وقد تحمل على التعليل من وجه آخر، أي خلقهم ليستعدّ كلّ منهم لشأنٍ وعمل، ويختار بطبعه أمراً وصنعة، مما يستتبُّ به نظام العالم ويستقيم به أمر المعاش، فالناس محامل لأمر الله، ويتخذ بعضهم بعضاً سخرياً خلقوا مستعدين للاختلاف والتفرق في علومهم ومعارفهم وآرائهم ومشاعرهم، وما يتبع ذلك من إرادتهم واختيارهم في أعمالهم، ومن ذلك الأيمان، والطاعة والمعصية.

مخاطر القلق والتوّتر

القلق والتوتر عند الامتحانات:

بينت الأبحاث الطبية أن التوتر والقلق يقللان كثيرا من ذكاء الشخص، فقد خلصت عدة دراسات الى انه رغما عن ارتفاع معدل ذكائهم، فإن المتوترين غالبا ما لا ينجحون في الامتحانات. على سبيل المثال، تتبعت دراسة التحصيل الدراسي لحوالي 1790 طالبا، وبينت النتائج أن الذين يشعرون دائما بالتوتر والقلق غالبا ما يتعثرون دراسيا ويكون تحصيلهم الدراسي منخفضا، حتى لو أحرزوا نسبة مرتفعة في اختبار الذكاء. وعليه، أشار الخبراء إلى أن معدل القلق الذي يشعر به الطالب، وليس معدل الذكاء، يعد أفضل مقياس للتنبؤ بتحصيله العلمي.



وجدت دراسات كثيرة أن عدد الأشياء التي تسبب القلق قبل الامتحان، تعتبر مدلولا جيدا على كيفية أدائهم في الامتحان. ففي تجربة نفسية، طلب الباحثون من مجموعة تتميز شخصياتهم بالقلق والتوتر، أن يقوموا بتصنيف عدة أشياء أمامهم إلى مجموعتين رئيسيتين وتتشعب منها مجموعات مع ذكر السبب. وطلب منهم ذكر كل ما يدور في رأسهم خلال هذا الاختبار.

ليكتشف الباحثون أن هؤلاء الأشخاص يحيطون أنفسهم بشكل كلي بأفكار سلبية أثناء أدائهم للاختبار، (مثل: أنا لن أتمكن من القيام بهذا، أنا لست جيدا في هذا النوع من الامتحانات، ومن المؤكد أنني سأفشل، وما يماثلها من أفكار)، وبأن هذه الأفكار هي التي تشتت انتباههم وتركيزهم وتقلل من قدرتهم على اتخاذ القرار الصحيح.

وفي المقابل، طلب من أفراد يتميزون بمعدل قلق منخفض أن يقلقوا بشكل متعمد على شيء ما خلال الاختبار، وكانت النتيجة أن أداءهم تدهور بشكل كبير جدا. ولكن، عندما أجبر المتوترون على ممارسة ربع ساعة من تمارين الاسترخاء قبل الامتحان حتى يقل معدل قلقهم وتوترهم، وجد أن انخفاض توترهم حسّن كثيرا من أدائهم.

ومن جميع ما ذكر، يتبين أن انشغال الدماغ بالقلق على أمر ما، يعطل أو يضعف من قدرته على التفكير والتركيز بشكل فعال. مثلا، إن كانت تسيطر على الطالب أفكار كثيرة بأنه سيرسب في الامتحان ولن يتمكن من الاجابة عن الأسئلة، فمن الارجح انه فعلا لن يتمكن من التركيز او تذكر الاجابات.

الاستخدام الجيد للقلق

يتميز من يمكنهم السيطرة على معدل قلقهم وعواطفهم، بأنهم يستخدمون هذه المشاعر لتشجيعهم على الدراسة بشكل أفضل أو لمدة أطول، وهم بذلك يستخدمون القلق بشكل إيجابي حتى يستعدوا بشكل جيد، مما يجعلهم يحسنون الأداء في الامتحانات.

ولفهم الموضوع بشكل أفضل، قامت دراسات علم النفس بوصف العلاقة ما بين القلق والأداء الذهني أو كفاءة العمليات الذهنية من خلال شكل U. والبداية (أول نقطة مرتفعة) في الشكل تمثل وضع الشخص الخالي من التوتر والقلق، التي يرافقها انخفاض في قدرة العمليات الذهنية وعامل التشجيع على التفكير. أما نقطة النهاية، فهي أيضا نقطة مرتفعة، وتمثل حالة الشخص القلق جدا الذي يرافقه طبعا انخفاض في كفاءة قدرته الذهنية ايضا.

وفيما بين هاتين النقطتين، يبدأ مع زيادة القلق نشاط وتشجيع العمليات الذهنية إلى ان تصل القدرة الذهنية الى ذروتها عندما يكون معدل القلق متوسطا. وبعد هذه النقطة، يبدأ مع ارتفاع نسبة القلق انخفاض وتدهور القدرات الذهنية.

من هذا الشكل يتبين أن زيادة التوتر او انخفاضه بشكل كبير يقوض من القدرة على التفكير والإبداع. وعليه، شدد الخبراء على أن الوصول الى معدل التوتر والقلق المتوسط هو الحالة المثالية التي يحتاج إليها الطالب والمفكر للتفكير المبدع، وهي الحالة التي يتميز بها المبدعون والشعراء والمخترعون. وحتى نتمكن جميعنا من التفكير بصورة جيدة، يجب أولا أن نتمكن من التحكم بمعدل التوتر والقلق حتى يكون ذا معدل متوسط.

الفرح يحسّن أداءك

وجد أن المزاج والشعور بالفرح يزيد من القدرة على التفكير بشكل مرن ومن حل المشاكل والمسائل المعقدة. وذلك بحسب دراسة أميركية، خلص الباحثون فيها إلى أن حصول الطلبة على عدة دقائق من المزاح والضحك، يترتب عليه تحسن كبير في أدائهم في إيجاد الإجابات وحل المسائل.

بل وجد أن المزاح (قول النكت) يعد من الطرق الفعالة لتحفيز التفكير المبدع وحل المشاكل. حيث دلت دراسة أخرى على أن الضحك يزيد من قدرة الشخص على التفكير بشكل أكثر مرونة، بحيث يرى الأمور من منظار شامل ويمكنه الربط بين الأمور بشكل أكبر.

فقد وجد الباحثون أن حصول المتطوعين على دقائق من المزاح الضحك ترتب عليه ارتفاع في قدرتهم على ملاحظة العلاقة ما بين أمور لم ينتبهوا إليها سابقا، وأصبحوا أكثر قدرة على تقييم ما يترتب عن اختياراتهم. وهذه بالذات من خصائص التفكير المهمة لمن يعمل في مهنة تتطلب اتخاذ القرار وتقييم ما يترتب عليه من أمور.

وفي دراسة لباحثين في علم النفس، خلص الى أن فائدة الضحك الذهنية تفوق التوقعات. ولوحظ أن من شاهدوا فيلما كوميديا يسجلون نقاطا أكثر بكثير في فحوصات تقييم التفكير المبدع، مقارنة بمن شاهدوا أفلاما حزينة أو حركة. كما كانوا أكثر قابلية على حل المشاكل بطريقة اكثر ابداعا، وتمكنوا من الربط بين الأمور التي غفل الآخرون عن ارتباطها.

تقوية الذاكرة:

يعتمد ما يتذكره الشخص على حالته المزاجية، فالشخص أثناء فترات الفرح، يحب أن يتذكر الأمور الإيجابية، ويكون تقييمه للأعمال والذكريات بشكل أكثر إيجابية. لذا، ففي هذا المزاج نكون أكثر قابلية للتفكير في مغامرة أو أمر مثير أو أمور إيجابية.

أما المزاج السيئ، فترافقه ذاكرة تكون أكثر سلبية في تذكر الأحداث، ما يجعلنا ندخل في متاهات الخوف والحرص الشديدين اثناء اتخاذ القرار. كما يكون الشخص أكثر عرضة للنسيان او عدم القدرة على تذكر التفاصيل اثناء اوقات التوتر والحزن والمزاج السيئ. لذا، فحتى لا تؤثر العواطف على كفاءتنا الذهنية وتجعلنا أكثر خوفا في اتخاذ القرارات، يجب على الشخص أن يتحكم في عواطفه.

التوتر يرفع الكوليسترول:

أثبتت العديد من الأدلة دور التوتر في زيادة ضربات القلب وخفض المناعة، وزيادة الكيميائيات الضارة بالجسم والمحفزة على حدوث الالتهابات.

واستنادا إلى دراسة نشرتها مجلة الصحة النفسية، كشف الباحثون أن التوتر يسبب زيادة في معدل ترسب الدهون. فعن طريق متابعة قراءات المتوترين المشاركين في الدراسة على مدى ثلاث سنوات، لوحظ ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم عند جميع المتوترين، ووجد أن زيادة التوتر عند بعض الأفراد يؤثر طرديا وبمعدل أكثر مقارنة بالآخرين. فيما وجد الباحثون عدم اختلاف التأثير بحسب الجنس (الرجل والمرأة) على حد سواء.

وقد أشار البروفيسور اندرو ستبتو من جامعة كلية لندن إلى أن نتيجة الدراسة تؤكد بما لا يدع مجالا للشك أن فترات التوتر والقلق تسبب ارتفاعا في معدل الكوليسترول بشكل مختلف لدى البعض، بما يدل على ان ردة فعل الجسم للتوتر من إحدى مسببات ارتفاع الكوليسترول مع مرور الوقت.

وفسر الدكتور سبب ارتفاع الكوليسترول عند التعرّض للتوتر، قائلا «يشجع التوتر الجسم على إنتاج مزيد من الطاقة على هيئة أحماض أمينية وجلوكوز. مما يتطلب إفراز المزيد من الدهون الضارة LDL من الكبد، بما يرفع معدلاته.

كما قد يرجع السبب إلى تدخل التوتر في آلية التخلص من الدهون، وتسببه في إفراز مواد كيميائية ضارة تسهم في زيادة تكوّن الدهون.

مهارات تجنب التوتر والقلق:

اضطررت يوما ان تقف امام حشد من الناس لتلقي بعض الكلمات كيف كان وضعك النفسي وقتها لابد انك شعرت معها ببعض التوتر والارتباك وقد بدأ العرق يتصبب منك وزادت سرعة نبضات قلبك وكيف جف حلقك او تغيرت نبرات صوتك ويداك تنتفضان وعيناك كان عليها غشاوه. هناك بعض المهارات التي تساعد على تجنب التوتر والقلق:

1) ابدأ بإسم الله.
2) تذكر ان من امامك بشر يصيبون ويخطئون.
3) فرغ الشحنه باداء بعض التمارين الرياضيه على كرة الاسفنج.
4) أعد الموضوع اعدادا جيدا.
5) رتب الافكار بتسلسل.
6) تجنب القراءه كلمة كلمة.

7) احرص على الالمام بالفكره لا حفظ الموضوع.
8) التعرف على المكان قبل موعد الالقاء.
9) ادخل الطرفه والفكاهه في موضوعك.
10) انتقاء الالفاظ البسيطه.
11) وزع بصرك على الحضور وتجنب التركيز على شخصية واحدة.
12) استخدم لغة الاشاره في الايضاح.
13) جرب الالقاء بصوت مسموع امام الاسرة او المرآة.
14) حاول تنويع نبرات الصوت حسب الحاجة.

- **أسباب القلق والتوتر:**

1) أسباب ناتجة عن الأفكار المكبوتة والنزعات والغرائز مما يؤدي إلى القلق وهي ما يسمى بالعوامل الديناميكية، الأفكار المكبوتة (آلام وفشل الماضي والخوف من المستقبل).
2) العوامل السلوكية باعتباره سلوكاً مكتسباً مبنياً على ما يعرف بالتجاوب الشرطي: الرغبات والإحتياجات والتوقّعات غير المسددة في مجال: العلاقات - الإنجازات - الممتلكات - المظهر - محبة الآخرين - والشهرة.
3) عوامل حيوية كإثارة الجهاز العصبي الذاتي مما يؤدي إلى ظهور زمرة من الأعراض الجسمية وذلك بتأثير مادة الابنفرين على الأجهزة المختلفة، وقد وُجدت ثلاثة نواقل في الجهاز العصبي تلعب دوراً هاماً في القلق النفسي وهي: النورابنفرين (Nor epinephrine) والسيروتونين (Serotonin) والجابا (GABA).
4) العوامل الوراثية: أثبتت الدراسات وجود عوامل وراثية واضحة في القلق النفسي لا سيما في مرض الفزع Disorder Panic.

وعندما نتحدث عن القلق النفسي فإننا نتحدث عن مجموعة من الأمراض التي تندرج تحت هذا المسمى وكل مرض يتميز ببعض الخصائص المميزة له. من هذه الأمراض:

- الفزع والخوف البسيط Simple phobia.
- رهاب الخلاء Agora phobia.
- الخوف الاجتماعي Social phobia.
- الوسواس القهري Obsessive compulsive disorder.
- قلق الكوارث Post traumatic stress disorder.
- حالات القلق الحاد Acute stress.
- القلق العام Generalized anxiety disorder.
- القلق الناتج عن الأمراض العضوية Organic anxiety أو استخدام الأدوية Anxiety related to medicine.
- القلق النفسي المصاحب للاكتئاب Anxiety - Depression.

أشياء مختلفه تسبب التوتر، علي سبيل المثال: صعوبة تنظيم الوقت، صعوبة الألتزام بمواعيد التسليم، الإختبارات، صعوبة التوفيق بين شيئين، تأجيل الأشياء إلي أخر دقيقه، الإجهاد بسبب ضغوطات عديدة والتي من الممكن ان تتراكم بدورها بدون أن تشعر مسببة أكبر قلق في حياتك!

مع التوتر يتدفق الأدرينالين ويبدء التركيز ونشعر بالتصميم والرغبة في التغلب علي العقبات، بتغلب التوتر علينا حين تعثرنا في تلبية مطالب الحياه مثلا ولا نعطي لأنفسنا وقت للتأقلم مع تلك العقبات وتتغلب علينا، تبقي التأثيرات الكيميائية للتوتر موجودة في أجسامنا تمرح وتجول في دمائنا وتمنعنا من الإسترخاء، ويؤدي هذا إلي دخولنا في دائرة مغلقة من

التـوتر لا تنتهـي، وينقلـب التركيـز إلـي قلـق ثـم فـزع، التحـديات أصـبحت تهديدات، نشك في قدراتنا في حل أي مشكله حتي لو كانت بسيطة.

ولعله أيضا أكبر أسباب الشقاء في الحياة. يقول البروفيسور (سبنسر كـولز) أن التعـب هـو العـدو اللـدود للإنسـان لأنـه السـبب الرئيسـي في تـوتر الأعصاب.

مواجهة المشكلة:

أنظـر للمشـكلة بحـذر، حـاول ان تحللـها أولا، قـم بتفتيتهـا إلـي أجـزاء صغيره، حـاول أن تاخـذ رأي شـخص أخـر في تلـك المشكلة فمـن مـن الممكـن أن يلفـت نظـرك لشئ لم تكون منتبـه لـه، فتجنـب المشـكلة لا يحلـها علـي العكس يعقدها اكثر وأكثر.

أيضـا تـرك المهمـات الواجبـة التنفيـذ إلى أخـر دقيقـة هـو سـبب مـن الأسباب الرئيسة في التوتر لذالـك:

1) ابدأ بمحو تلك العادة السيئة من طباعك الشخصية.
2) قف مع نفسك وفكر في السبب الذي يجعلك تفعل هذا؟
3) ما الفرق بين البدء في التفنيذ الأن والبدء في التنفيذ في أخر دقيقة؟

عليك أن تتعلم متى تقول "لا " لا تلـزم نفسـك بأمور أنـت تعلـم إنـك لن تستطيع تحقيقها!

درجات التوتر:

1) التوتر البالغ الشدة: الذي يحدث للإنسان نتيجة حادثة ذات أثر كبير على الفرد كوفاة أحد المقربين أو فسخ علاقة هامة أو الإصابة بمرض خطير.
2) التوتر الشديد: وهو توتر يصاحب أحياناً تغيير العمل أو التخصص الدراسي.
3) التوتر المعتدل: وهو توتر يحدث نتيجة مشاكل دراسية أو مشاكل مع الرئيس في العمل.
4) التوتر الضعيف: وقد يحدث نتيجة بعض الظروف العائلية أو تغيير عادات الطعام والحمية.

أعراض التوتر والقلق:

أعراض التوتر: تختلف أعراض التوتر من شخص لآخر بحسب قدرة الشخص على التعامل مع الموقف الذي نجم عنه التوتر وبشكل عام يمكن تقسيم هذه الاعراض إلى:

1) أعراض نفسية؛ وتشمل: الشعور بالعصبية أو التحفز، الخوف وعدم الإحساس بالراحة. الكسل وفقدان الشهية أو زيادتها، الأرق، ضعف التركيز، الضحك أو البكاء بدون سبب.
2) أعراض فسيولوجية جسميّة؛ كخفقان القلب، مشاكل في التنفس، رعشة في اليدين، آلام في الصدر، برودة في الأطراف، اضطرابات المعدة وغير ذلك. و يؤثر القلق النفسي أيضا على التفكير والتركيز والذاكرة مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

3) يعتبر القلق والتوتر ما قبل وأثناء الامتحان عاملا حاسما، فهو يعتبر سلبيا إذا لم يستعد الطالب أو الطالبة استعدادا كافيا قبل الامتحان وعلى مدار السنة الدراسية، والقلق هو استمرار لفترة طويلة بالإحساس بالتوتر والخوف والرهبة، وعادة تبدي النفس البشرية دفاعات نفسية تحمي الشخص من التوتر والقلق أشبه ما يكون بالجدار الدائري.

الأعراض الفسيولوجية للقلق:

1) الجهاز العصبي:

أ. الصداع ويتمثل باحتقان وتورد الخدين.

ب. اضطراب في الحركة والمشي والاحساس بألم في الأرجل ورجفة في العضلات واهتزاز اليدين.

ج. كثرة الحركة وعدم الجلوس في مكان واحد.

2) الجهاز الهضمي:

أ. فقدان الشهية واللعيان والاستفراغ.

ب. اسهال متكرر وأحيانا إمساك وعادة يلجأ الطلبة لشرب الشاي المركز وبكثرة لمعالجة هذه الأعراض.

3) جهاز الصدر والقلب:

أهم الأعراض تسارع دقات القلب، ضيق وسرعة التنفس.

4) المسالك البولية والتناسلية.

5) الأعراض النفسية.

1) اضطراب في النوم وأحيانا يتخللها أحلام مزعجة.
2) الانفعال والنرفزة.
3) الشعور بالملل والرتابة والزهق مما يؤدي إلى الإحباط.
4) ضعف التركيز والاستيعاب أثناء الدراسة.

من مضاعفات القلق أنه إذا استمر إلى فترة غير قصيرة فإنه يتحول إلى قلق مزمن وهذا بدوره يؤدي إلى إحباط شديد، الذي بدوره يتحول إلى أعراض مرض الاكتئاب.

وللتوتر أعراض مرضية متعددة الأشكال بدءاً من صداع بسيط وصولاً إلى حدوث قرحة في المعدة مروراً بكل أنواع الآلام في المفاصل وفقرات العمود الفقري ومختلف درجات الضغط وتصلب الشرايين؛ إذ يرتبط القلق والتوتر مباشرة بتغيرات في عدد من الوظائف الجسمية الحيوية كدرجة الشد والتوتر العضلي في عضلات الجبهة والرأس أو الكتف أو الظهر أو الساعدين أو غيرها من العضلات، وأيضاً درجة الحرارة المحيطية في أصابع اليدين أو القدمين حيث تزداد برودة اليدين في حالة التوتر.



والقلق: وتزداد حرارتها مع الراحة والاسترخاء، إضافة إلى عدد من الوظائف الأخرى مثل دقات القلب والضغط والتعرق القولون العصبي... يهيجه التوتر ويزيد من تفاقم عوارضه تناول الدهون.

كيف نتخلص من التوتر والقلق ونعيد إلى حياتنا الراحة والهدوء؟

طرق التعامل مع التوترو العلاج:

حتى تتمكن من التعامل مع التوتر عليك أولاً تحديد مصادر التوتر في حياتك ودراسة إمكانية القيام بأية تغييرات من شأنها أن تجعلك أكثر قدرة على التحكم في الأمور ويمكنك القيام بذلك من خلال ما يلي:

1) إعرف سبب توترك واكتشف المسبب الحقيقي لمشاعر التوتر المتولدة لديك.
2) إعرف عقلك؛ إكتشف الأفكار التي تصاحب المشاعر والإعتقادات التي تدعم هذه الأفكار.
3) إختر الإستراتيجية التي تراها مناسبة لحل مشكلتك وذلك حتى تستطيع تغيير فكرة الفشل إلى فرصة للنجاح.
4) ناقش مشكلتك مع شخص أهل للثقة وذي خبرة ليساعدك في تعلم بعض الأمور عن العلاقات وطرق تفكير الناس.
5) إستعمل فكرة العد إلى عشرة.
6) خذ نفساً عميقاً لعدة مرات.
7) الصراخ أو البكاء قد يريحانك ويشعرانك بالهدوء.
8) تدليك عضلات العنق والظهر لمدة دقيقتين على الأقل.
9) الحمام الساخن يساعدك على الإسترخاء.
10) المشي.
11) القيام ببعض التمرينات الرياضية.
12) الإستماع إلى موسيقى هادئة.

العلاج: هو علاج المسبب في الدرجة الأولى أما عن طريق:

1) أزالة هذه الأسباب أو المسببات إن أمكن وهذا طبعا بيد المريض وليس في يد الطبيب. فأن تعذر هذا يكون العلاج عن طريق.
2) الجلسات النفسية والسلوكية لمساعدة المريض على التعامل مع هذه الأسباب والمسببات.
3) قد يحتاج المريض للعلاج للأدوية والعقاقير النفسيه التي تخفف من حدة الأعراض وجعل حياة المريض محتملة حتي يستطيع ممارسة عمله وحياته.

الأدوية المستعملة في علاج القلق والتوتر أكتسبت سمعة سيئة على مدي الزمن وهذا لأسباب وجيهه. منها أن معظمها لا يعالج إلا الأعراض وأن الكثير منها يؤدي الى التعود والأدمان. لكن الأن بحمد الله تعالى العديد من الأدوية التي لا تؤدي للأدمان والمتخصصة في علاج هذه الحالات. لذلك يجب على المريض أن لا يلجأ الى نصيحة صديق أو صيدلي أو حتى طبيب غير متخصص في الأمراض النفسية لعلاج هذه الحالات حتي لا يؤدي العلاج الذي يصفه الغير متخصص الى مشاكل لا تقل عن مشاكل المرض النفسي الأصلي وتحتاج لعلاج في حد ذاتها.

إن علاج التوتر والقلق أصبح ميسورا وليس بالصعب ولا المستعصي فلا يجب أن يعاني مريض القلق والتوتر سنوات بدون علاج وبدون العودة لحالته الطبيعية وحياتة الطبيعية.

مسببات التوتر النقاط التالية قد تعطيك بعض الأفكار للقضاء علي التوتر:

التعرف علي المصدر الرئيسي للتوتر التعامل والقضاء علي التوتر يبدء أولا بالتعرف علي مصادر التوتر في حياتك، وإعلم إن هذا ليس سهل كما يبدو، فمصادر التوتر في حياتك ليست دائما واضحة! ولكن هذا لا يمنعنا من المحاولة، فكر قليلا في أسلوب حياتك ستجد الإجابه حتما!

التحكم في كل شئ مفتاح النجاح في القضاء علي التوتر يكمن في التحكم في نفسك، التحكم في تفكيرك وفي إنفعالاتك وفي البيئة المحيطة بك وفي طريقة تفاعلك مع المؤثرات الخارجية.

التحكم في البيئة المحيطة بك فعلي سبيل المثال إذا كنت تشعر بالتوتر حين مشاهدة الأخبار علي التلفاز قم بإغلاقه، إذا كان الإزدحام في الطرق يشعرك بالتوتر قم بالسير في طرق أخرى سلسة حتي ولو كانت أطول.

إهتم بنفسك كن طيب مع نفسك، خصص وقت وسمية " وقتي" قم بعمل الأشياء التي تحبها فيه أو لا تقم بفعل شئ أصلا، فقط إجلس هادئ ولاتفكر في شئ، او يمكنك قضاء الوقت مع الأصدقاء او أو أي وسيلة أخرى تجعلك تشعر بالسعاده، المهم أن تهتم بنفسك ولا تنسي الإهتمام بالتغذية!

الإسترخاء، فتخفيف التوتر البدني هو بداية طيبة للقضاء علي التوتر ككل (بدني وذهني.. الخ)، لإنه إذا كان جسمك خالي من التوتر فإن عقلك يكون خالي من التوتر هو أيضا، الإسترخاء يساعدك على هذا.

طرق سليمة للأسترخاء:

- التنزه سيرا علي الأقدام.
- قضاء الوقت في الطبيعة.
- التحدث مع صديق.
- ممارسة التمارين الرياضية.
- الإستحمام.
- شرب كوب دافئ من الشاي او القهوة.
- اللعب مع طفل صغير(إحذر من الممكن أن يكون الطفل سبب رئيسي في التوتر لك).
- قراءة كتاب جيد.
- مشاهدة أي عمل كوميدي.

العلاج بالاسترخاء:

يقول الخبراء والمختصو: الاسترخاء أحد أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق... وقد عرفته معظم الشعوب منذ وقت طويل. واكتشف العالَم الغربي أهمية الاسترخاء... واستطاع تطوير بعض البرامج والأساليب الفردية والجماعية والأجهزة .. والتي تستخدم الآن على نطاق واسع بوصفها بديلاً للعلاج الدوائي في بعض الحالات، أو بوصفها أسلوباً مساعداً في علاج الاضطرابات النفسية والجسمية.

وبوجهٍ عام فإننا في العالم الإسلامي نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء في الذكر والصلاة.

أما أساليب الاسترخاء الحديثة فتقوم على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق التنفس العميق وتمرين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي.

وفي التأمل يستخدم الاسترخاء الذهني لتنظيم الوظائف البدنية والنفسية.

أما في استرخاء العضلات المتدرج وفي التنفس العميق فإن الاسترخاء البدني يستخدم لتحقيق الهدوء النفسي والذهني.

- **متى تلجأ إلى الاسترخاء؟**

بمجرد الإحساس بالتعب والتوتر الذي قد يصادفك في المنزل أو في العمل اتجهي على الفور إلى حجرة هادئة ذات أضواء خافتة، اخلعي حذاءك، تمددي على الأرض أو على أي شيء مستوٍ، ويمكنك الاستناد بطرف ساقيك على دعامة عالية تقع في مستوى أعلى قليلاً من مستوى الجسم.

- **كيف تتنفس بطريقة صحيحة؟**

العديد ممن يعانون من اضطرابات القلق النفسي يتنفسون نفساً غيرَ عميق، وهذا ما يؤدي إلى زيادة اضطرابات القلق لديهم . حيث يعكس التنفس مستوى التوتر الذي يحمله الجسم مباشرةً تحت التوتر، وفي هذه الحالة يكون التنفس ضحلاً وسريعاً ويحدث في أعلى الصدر، أما عند الاسترخاء فالتنفس يكون أعمق، وبشدة أكثر، ويكون من البطن حيث إنه من الصعب أن تتنفسي من بطنك وأنتِ في حالة توتر.

وحتى تتعلم الطريقة الصحيحة للتنفس عليك بالتمرين التالي:

- بداية هذا التمرين إما بالاستلقاء على الظهر على الأرض أو الوقوف في وضع استقامة أو الجلوس على كرسي والظهر مستقيم، إذا كان هذا أكثر راحة لك .مع وضع اليدين على منطقة البطن (المعدة).
- يتم التنفس بشكل طبيعي وعادي مع ملاحظة الأيدي أو الصدر وهي ترتفع مع التنفس .وللتأكد من أن التنفس يتم بشكل صحيح، لابد وأن ترتفع منطقة البطن كلما تمدد الحجاب الحاجز.
- لابد من البدء بالتنفس البطيء عن طريق الأنف مع العد حتى خمسة في حين تدفع الأيدي برفق لأعلى مع حركة البطن لأعلى.
- حبس النفس مع العد من 1- 5.
- إخراج الزفير ببطء من الفم مع العد من 1- 5 في حين الضغط على البطن برفق للداخل.
- تكرار نفس الخطوات لمدة خمس دقائق.
- إذا داومت على التنفس بهذه الطريقة سوف تقوم بأدائها بشكل طبيعي طَوال اليوم.
- من فوائد هذا التمرين أنه بمجرد الاعتياد عليه، تستطيعين القيام به مع نوبات القلق التي من الممكن أن تنتابك وحينئذ ستشعرين بالاسترخاء التام.
- لا تغضبي أو تستسلمي إذا لم تستطيعي أداءه بطريقة صحيحة لأنه يحتاج إلى ممارسة ووقتاً.

- **تمارين للتخلص من التوتر:**

1) استلقي على السرير أو على الأرض متمددةً مع ثَنْيِ الركبتين، ضعي اليدين على القفص الصدري، أغلقي عينيك، استنشقي الهواء بعمق مع ملء أعلى الرئتين أولاً ثم استمري في استنشاق الهواء حتى تمتلئ رئتاك بالكامل، احبسي الهواء داخل الرئتين فترة مناسبة من الزمن، وبعدها اطردي الهواء بقوة من الرئتين.

انتظري مدةً كافيةً أخرى قبل استنشاق دفعة جديدة من الهواء...
يكرر هذا التمرين ثماني مرات على الأكثر.

2) أخذ وضع الركوع على الأرض بملامسة الركبتين وكف اليدين لها مع الاحتفاظ باستقامة الظهر وعدم خفض الجزء العلوي من الجسم أو الرأس.
3) اتجاه أصابع اليدين للداخل في مواجهة الركبتين بحيث تكون أصابع الإبهام للخارج (أي وضع عكسي).
4) ملامسة أصابع القدم للأرض.
5) إمالة الجسم للخلف مع الإحساس بشد الجزء الأمامي لساعديك.
6) البقاء على هذا الوضع لمدة 20 ثانية ثم الاسترخاء وتكرار الإطالة.
7) تكرار التمرين عدة مرات.

أوضاع النوم والاسترخاء الصحيحة :

الاستلقاء على الظهر في وضع استقامة.

- الوسادة لابد أن تكون لينة وغير مرتفعة (بحيث تحافظ على استقامة الرقبة مع العمود الفقري وتساعد على الانحناءة الصحيحة للعنق).
- ثني ركبتي الأرجل وملامسة القدمين للفراش.
- الحفاظ على استقامة الظهر للتخلص من أية آلام.
- وضع الذراعين بجانب الجسم في حالة استرخاء.

والنوم بهذا الشكل الصحيح يساعد الجسم على التحرر من أية علاماتٍ للقلق أو الإرهاق أو الآلام.

فوائد الإسترخاء:

- لا يحقق الاسترخاءُ النومَ الطبيعيَّ فحسب ولكنه يتعدى هذا المطلب السهل إلى تحقيق فوائد أخرى كثيرة ذات أثرٍ كبيرٍ على استقرار حياة الفرد.
- الاسترخاء وسيلةٌ فعالةٌ لاكتساب القدرة للتغلب على مشاكل الحياة اليومية.
- يعطي الإنسانُ قدرةً على التحكم بنفسه، إضافةً إلى التأثير المباشر والفوري للاسترخاء في الراحة العامة وزوال التوتر.
- يعمل الاسترخاء على إعادة بناء التوازن للعمليات الحيوية عن طريق علاج التوتر العضلي والنفسي كما يعمل على تقليل آثار التوتر العصبي على جميع أعضاء الجسم.

- عن طريق الاسترخاء يمكنك التنفيس عن جميع الطاقات المعاكسة التي تعرقل مجهوداتك وهو خطوة نهائية لتحقيق الصفاء النفسي .
- التقليل من حالة القلق بشكل عام، فالكثير من الأشخاص الذين قاموا بممارسة الاسترخاء لاحظوا أن درجات الهلع قد تقلصت وتغيرت عن السابق.
- الاسترخاء يحد من حالات القلق ومن تَكرارها بطريقة فجائية وقوية حيث إن التوتر القويّ يميل إلى الزيادة طَوال الوقت، وعليكِ أن تدعي جسدَك يُشفى من هذا القلق بإجراء التمارين يومياً حيث إن النومَ نفسَه يمكن أن يفشلَ في كسر دورة التوتر التراكمية.
- الاسترخاء يعمل على زيادة الطاقة والإنتاجية، فالإنتاجية تكون قليلة ومحدودة أثناء شعور الإنسان بالقلق بحيث يبدو الإنسان وكأنه يعمل ضد نفسه.
- الاسترخاء يحسن الذاكرة والتركيز حيث إنه من المعلوم أن الاسترخاء العميق سيزيد من قدرة الشخص على التركيز وبالتالي الإبداع.
- الاسترخاء يقلل الأرق والإجهاد، ويجعلك تنام بشكل أفضل وأعمق.
- زيادة الثقة بالنفس وتقليل لوم الذات حيث إن الكثير من الناس يكثرون من لوم أنفسهم بسبب الضغط والتوتر.
- زيادة القدرة على الإحساس بالمشاعر، حيث إن العضلات المشدودة والمتوترة تعطل عمل الإحساس وتعيق وعي الإنسان التام لمشاعره.

• التغيرات الناتجة عن الاسترخاء:

وهي تشمل سلسلة من التغيرات الوظيفية للجسم منها:

* تقليل معدل ضربات القلب.
* تخفيض معدل التنفس.
* تخفيض ضغط الدم.
* التقليل من الشد العضلي الكبير.
* التقليل من استهلاك الأكسجين.
* زيادة نشاط أشعة (ألفا) في الدماغ.

وهناك عدد من الحالات التي تستفيد من تدريبات وتمرينات وجلسات الاسترخاء.. ومنها حالات الشدة والضغط النفسي (stress) وحالات القلق والتوتر العام والمخاوف والآلام العضلية المتنوعة والحالات الوسواسية... وبالطبع فإن الاسترخاء ليس دواءً شافياً لجميع الأمراض.. ولكنه يمكن أن يكون وسيلة علاجية ناجحة إلى جانب أساليب علاجية أخرى.

لا تقتصر فائدة تمارين الاسترخاء على ما تحصلين عليه في النهاية من صفاء ذهني وراحة جسدية هائلة ولكن الأمر يتعدى هذا بكثير حيث تشعرين بتأكيد الذات والثقة بالنفس للبدء من جديد وأنت خالية الذهن واثقة الخطو صافية النفس.

اعرف إذاً كيفية الاسترخاء ولا تنتظر أوقات الشدة أو التوتر العصبي حتى تبدأ في أداء تمارين الاسترخاء، بل ابدأ على الفور واجعل منها عادة يومية حتى تكسب رفيقاً طيباً يمكنك بمساعدته مواجهة صعاب الحياة اليومية. ولا تنس أننا نمتلك أحسن أساليب الاسترخاء في الذكر والصلاة فقد قال الرسول ﷺ جعلت قرة عيني في الصلاة، وكان إذا حزبه أمر قام إلى

الصلاة، وكان يقول لبلال: أرحنا بها يا بلال، ولا تنس قول الله تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ).

علاج قلق الإختبار:

1) العلاج التحفظي:

أ. الاستعداد الجيد خلال السنة بالتحضير والدراسة بانتظام - فالقلق الخفيف قبل واثناء الامتحان هو ظاهرة صحية إذا سبقها استعداد جيد كما ذكر سابقا-.

ب. الانتظام في الحياة الدراسية والاجتماعية - تنظيم وتوزيع الوقت للطلاب عامل مهم في الدراسة خلال السنة -.

ج. الاستقرار النفسي والعائلي والمدرسي - البيئة الدراسية المريحة-.

د. عدم التفكير بصعوبة وكثرة المواد والتركيز على الملخصات والإجابة على الأسئلة والاستعانة بالخبرات السابقة قدر الامكان.

ه. عدم التفكير بنتائج الامتحان السابق.

و. اللجوء لطبيب نفسي وهذا يتم إذا ازدادت أعراض القلق والتوتر ومضاعفاته حيث يشمل العلاج -المعالجة السريعة.

بجلسات استرخاء يومي يتخللها تمرين بيتي للاسترخاء- تمرين التنفس- أحيانا إعطاء بعض المهدئات الخفيفة للمساعدة في النوم أما المعالجة بعيدة المدى فتكون بالعلاج السلوكي عن طريق التحليل النفسي وما يتبعها من علاج بالاسترخاء لحل المشكلة من جذورة.

العلاج الديني للتوتر والقلق والاكتئاب:

1) بالأذكار الشرعية اليومية الواردة عن الرسول صلى الله عليه وسلم فهي الحصن الحصين للمؤمن وهي التي تعطى الثقة في النفس وتعمل على إبعاد القلق والتوتر، كما أنها تمنح النفس الثقة بالله والتوكل عليه وتفويض الأمر إليه والتسليم بقضائه وقدره خيره وشره. يقول الله تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ).
2) وبقراءة القرآن والبعد عن الكبائر التي تجلب غضب الله تعالى وفي هذا يقول الله تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى(124) قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا(125) قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى). والبعد عن ذكر الله مدعاة للقلق والتوتر والاكتئاب.

العلاج الغذائي للقلق والتوتر:

1) فيستوجب الامتناع الفوري عن السكر المكرر والمشروبات الغازية والخبز الأبيض والكاكاو والتدخين والملح المكرر والمعلبات المحفوظة والتقليل قدر الإمكان من الشاي والقهوة واللحوم الحمراء.
2) وفي المقابل تناول الأغذية التي تحتوى على الكالسيوم والذي يسبب نقصه الأرق والعصبية الدائمة وهو موجود في الخضراوات والبيض كما يجب تناول الأغذية التي تحتوي على الماغنسيوم مثل الخضراوات الورقية والفواكه، وكذلك تناول فيتامينات (ب) بكثرة لأنها تقوي وتغذي الأعصاب وهي موجودة بالخبز الأسمر والحبوب المستنبتة والأغذية التي تحتوي على الحديد الذي يغذي الدماغ والذي يسبب نقصه العصبية الشديدة والتوتر الحاد وفقد الذاكرة وهو موجود في عسل قصب السكر

والبنجر والسبانخ والتوت والكرز والمشمش والخوخ وصفار البيض واللحوم الحمراء.

3) كما يفضل شرب شاي اللافندر مساء لعلاج الأرق أو شاي اليانسون المركز أو شاي النعناع مع الريحان، والامتناع عن تناول البروتين مساء في وجبة العشاء والاكتفاء بتناول الأغذية الكربوهيدراتية مثل المعجنات والأرز والبطاطس والمعكرونة والفواكه.

4) ويفضل لعلاج الأرق والتوتر والاكتئاب ككل شرب عصير الخس مع الجزر يوميا وهذه وصفة مجرية أو الشمندر مع الجزر يوميا وهذه وصفة مجرية أو الشمندر مع الأناناس وهذه وصفة للسعادة والراحة، أو الكرفس مع الجزر وهو مجرب ورائع أو ملعقة من العسل النحل ويفضل عسل قصب السكر.

علاج توتر الأعصاب ومكافحة التعب إليك بعض نصائح هي:

1) أخذ قسط من الراحة وعدم تحميل الجسم ما لا يطيق.
2) التدرب على الاسترخاء ولو للحظات.
3) اخذ قسط من الترفيه البريء والاستجمام لانه يريح النفس ويهدي الاعصاب.
4) الاستمتاع بمناظر الطبيعة وهوائها الطلق والبعد عن ضجيج المدن.
5) ممارسة اللعب، فان اللعب يعطي الجسد نشاطا ويجعل الروح تمرح وتنطلق من اسر الضيق.
6) الغذاء الجيد والمتوازن وجعل الرياضة جزءاً من حياة الانسان.
7) إذا احس الانسان أنه متعب ومتوتر فينبغي له أن يسترخي في البانيو ساعة كاملة في ماء دافئ.. فيعمل الماء الساخن على اخراج الدم من الشرايين الكبيرة إلى الشرايين الصغيرة التي كان التوتر سببا في قله الدم فيها...

وهذه الساعه يقول بأنها تكسبك من الراحة ما يعادل ما تستجمه منها في عطلة أسبوع كامل بعيد عن عملك..

اهم علاج:

هو الإيمان بالله العلي العظيم فهو يعطي أقوى قوة على وجه الأرض والخشوع في الصلاة والدعاء.. فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم كلما حزبه أمر قال لبلال يا بلال ارحنا بالصلاة.

نصائح تُبعد عن الحامل التوتر والقلق :

1) إذا كان لديك سيارة، فإشتري مقعداً خاصاً لحمل الوليد قبل الموعد المنتظر للوضع بحوالي ثمانية أسابيع.
2) إقرئي ما يمكن أن يفيدك عن تربية الأطفال.
3) قومي سلفاً باختيار طبيب الأطفال الذي سيتولى هذه المهمة وأضربي معه موعداً لمقابلته والتحدث إليه واستقصاء مدى إمكاناته وإستعداده.
4) مارسي التمارين الرياضية الهادئة لأن تعرق الحامل يقضي على الشدة وهناك ميزة إضافية لرياضة الحامل الا وهي إكسابها جسماً قوياً قادراً على مواجهة أحوال الوضع.
5) إتخذي الإستعدادات المناسبة للوفاء بحاجات طفلك اليومية مثل الحفاضات والمناشف. وإستكملي معدات تنظيف الطفل وأحضري زجاجة الحليب اللازمة حتى ولو كنت تنوين إرضاعه من ثديك إذا أنك قد تضطرين إلى إستعمالها.
6) إحزمي سلفاً أمتعتك اللازمة لمستشفى التوليد ولا تنتظري حتى اللحظة الأخيرة لتحزمي أمتعتك ومعداتك التي ستستخدمينها في المستشفى، إذ أن العجلة قد تنسيك جلب أشياء مهمة.

العلاج الأفضل لمواجهة التوتر العصبي والضغط النفسي

لعل أفضل علاج لمواجهة التوتر العصبي يكمن في المقولة الشهيرة لرينولد نيبور التي تقول: (إلهي أعطني الشجاعة والقدرة على تغيير الأشياء التي أقدر على تغييرها، والقناعة على تقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والحكمة على معرفة الفرق بين الاثنين).

تقول أحدث دراسة نفسية أميركية عن التوتر أنه عند اختيار استراتيجية لمواجهة التوتر، يجب عدم الاعتماد على أسلوب واحد للعلاج، لأن الخطط مجتمعة، قد تأتي بنتائج إيجابية أكثر فعالية.

وتضيف الدراسة حسب صحيفة (الأهرام) المصرية أن الخطة التي تنجح في علاج شخص، لا يفترض أن تنجح في علاج شخص آخر.

كما أن التوتر يمكن أن يكون أيضا إيجابيا على صاحبه، كما أنه سلبي. فكثير من القلق يخلق حب فضول وإثارة وتحديا، قد يدفع صاحبه إلى بذل جهد أكبر لتحقيق وإنجاز أعمال عظيمة، بينما قليل من التوتر قد يخلق الضجر والاكتئاب.

وحقيقة أخرى تبرزها أحدث دراسة أميركية عن التوتر، أنه ليس بالضرورة أن تؤدي معالجة الحالة النفسية والتوتر لدى الشخص المريض عضويا، إلى شفائه من مرضه العضوي، إلا أنها تؤكد أن اتباع خطة لمواجهة التوتر قد يخفض احتمالات الإصابة بأزمة قلبية لـ75٪ من الأشخاص الذين يعانون أمراض القلب.

وأظهرت الدراسة أيضا أن هناك أشخاصا سعداء وأصحاء، رغم تعرضهم لهزات نفسية، تبين أنهم كانوا يحيطون أنفسهم بشبكة اجتماعية ومساندة اجتماعية، وكانوا حريصين أيضا على التواصل الاجتماعي، وإقامة علاقات اجتماعية كثيرة، تبعدهم عن الوحدة والاكتئاب.

مواجهة التوتر:

وأوردت الصحيفة بعض النصائح من أجل مواجهة التوتر العصبي والضغط النفسي الذي يؤثر في الصحة البدنية وذلك بالاهتمام بالأساسيات التالية:

- الحرص على أخذ الكفاية من النوم، 8 ساعات على الأقل، والحصول على الراحة لمدة 10 دقائق في فترة بعد الظهيرة، لاستعادة النشاط باقي اليوم.
- البدء بالخضراوات والفاكهة بكميات كبيرة وخفض كميات اللحوم والدسم.
- الحرص على أداء بعض التمرينات الرياضية، فعند ممارسة الرياضة، يفرز الجسم الأندورفين وبعض الكيماويات التي تساعد على تهدئة الحالة المزاجية وتخفض من التوتر العصبي والنفسي.
- نفس عميق وطويل، وإخراجه ببطء، فهذه الطريقة تساعد على أن تقلل من ضربات القلب السريعة.
- الحرص على قضاء وقت أطول مع أصدقاء مرحين يتمتعون بسلوك إيجابي وحب للمرح والضحك، فمرحهم يمكن أن يكون معديا، كما أن الاكتئاب عدوي هو الآخر.
- البحث عن الضحك والمواقف المرحة في الأفلام الكوميدية والكرتون والنكت، عند التعرض لمشكلة قد تزيد من التوتر، للسيطرة على التوتر أو خفضه.

وتستطرد أحدث دراسة اميركية عن التوتر من جامعة واشنطن في تقديم النصائح الأساسية لمواجهة التوتر العصبي فتقول:

- أوجد التسامح داخلك، وأعط أعذارا للذين يضعونك في حالة توتر عصبي، فإن ذلك سيقلل من حنقك عليهم.
- فرغ مشاعر الغضب والخوف والجزع عندك على الورق، بأن تكتب انفعالاتك، وبعدها الق بالورق المكتوب، وانس ما كتبته.
- يجب أن تتعلم الصمت أثناء توترك، فلا داعي للكلام وأنت غاضب، وعندما يعود إليك الهدوء النفسي والسكينة، وقتها فقط يمكنك الكلام والمطالبة بحقوقك.
- لا تحكم على الآخرين، وتذكر الحكمة القائلة "لست زعيم هذا الكون"، فإنك لن تستطيع تغيير طبائع وسلوك الآخرين.
- كن عطوفا على نفسك ولا تلمها كثيرا، ولا تحملها تبعات الإخفاق في قرار أو تقدم خاطئ أو فشل في الحياة أو العمل، فعند ضياع فرصتك الأولى، تذكر أن هناك حتما فرصا أخرى قادمة، حتى لا تعيش في توتر عصبي دائم.
- عند شعورك بالتوتر بعد العجز عن حل مشكلة ما، لا تتحرج في طلب العون من الأصدقاء والأقارب، اطلب العون دائما متى تحتاجه، فمحاولة حل مشاكلنا بمفردنا، تثقل على أنفسنا وتوجد جهدا خلرقا قد لا نقوى عليه.

ازالة التوتر

هناك طرق كثيرة لمحاولة ازالة التوتر العصبي من النفس اذا حاولنا تطبيقها باذن الله سوف، يكون الهدف المنشود وهي:

1) اختار لنفسك الأولويات المناسبة وحدد كل يوم أهدافا واقعية.
2) لا تقلق على شيء، فالقلق لا ينفع، لا تندم على فشل أو خيبة.
3) اعرف إن الخطأ ليس عيبا، الجميع يخطئون ويحاولون التعويض.
4) ابحث عن السبب الحقيقي الكامن وراء فشل ما عوض أن تلوم نفسك.
5) أوضح موقفك بأسرع ما يمكن، حتى لا يحصل أي سوء تفاهم.
6) تعلم أن تقول " لا " للأمور المزعجة أو المؤلمة، حتى لو كنت غير واثق من نتائج ذلك.
7) تعلم الإصغاء إلى المحيطين بك قد يكون لديهم ما هو مفيد.
8) استمتع بأوقات الفراغ، الراحة ليست عيبا، خطط لمشاريع ممتعة.
9) كافئ نفسك على الأعمال والتصرفات الإيجابية.
10) كونوا متسامحين مع ذواتكم وراجعوهم كلما اقتضى الأمر.
11) تجنب الأفكار السلبية أو المزعجة بل اكتبها على ورقة وضعوا خطة واقعية لحلها.
12) كلما أحسست بالغضب أو التوتر تساءل إن كان الأمر يستحق العناء.
13) انظر مباشرة في عيني من يكلمك ولا تحرك اليدين بحركات غير طبيعية.
14) دندن كلما رغبتم بذلك، حتى ولو صوتك ليس جميلا!
15) أجبر نفسك على التنفس بعمق كلما أحسست بالضغط النفسي.
16) رتب المكان الذي تعيش فيه بشكل مريح جميل، حتى ترغبوا بالعودة إليه في المساء.

17) خصص كل يوم دقائق قليلة للاسترخاء بأي طريقة من الطرق.
18) لا تهمل مظهرك، اهتم بجسمك وملابسك.
19) قارن مشاكلك بمشاكل غيرك حتى لا تشفق على نفسك. مهما يكن الحياة جميلة.
20) اتخذ وضعية جسدية مريحة: قف بتوازن تام على قدمك وأذا جلست استخدم كامل الكرسي.

فن التحكم بالغضب:

نزل رجل من بيته صباحاً ذاهبا إلى العمل كالمعتاد وقبل خروجه اصطدمت قدماه بقمامة الجيران! كتم غضبه من الجيران وعمال النظافة لأنه كان في عجله من أمره!.. ركب سيارته في الشوارع المزدحمة والجو الخانق فاستغرق الطريق ساعة كاملة، وصل بعدها إلى عمله متأخراً ومنهكاً، لم يستطع ان يتمالك أعصابه عندما وبخه المدير على تأخره وإهماله الذي يتسبب في الخسارة للشركة فانفجر غاضباً وانتابته حالة هياج عارمة، وكانت النتيجة المتوقعة...؟

"أنت مفصــــــــول "

الكوب بداخلك......؟!

تخيل معي أن بداخل كل شخص منا كوب فارغ!

فكلما حدث شيء يغضبك يبدأ هذا الكوب في الامتلاء!!. هذا بالضبط ما حدث في يوم هذا الشخص التعس، حيث أخذ الغضب يتراكم بداخله وكوبه يمتلئ حتى سال على الأرض، التي قد تكون مقعد تركله

برجل أو صديقك الذي تغلق في وجهه سماعة التليفون، أو كما حدث مديرك الذي تنفجر غاضبا في وجهه، والنتيجة خسارة لا تعوض!!!.

خطوات عملية للتحكم في الغضب:

قد تم بالفعل التوصل إلى عدة إستراتيجيات تساعد على إدارة الغضب، ومن أهمها:

1) الاسترخاء:

هناك طرق عديدة لتعلم كيفية الاسترخاء بدنياً وذهنياً وإليك بعضاً منها:

- الاستلقاء على الظهر وإرخاء جميع عضلات الجسم.
- البخور الهادئ والروائح العطرة المفضلة سواء كانت زهور - شموع... إلخ.
- ممارسة تمرينات التنفس، فيمكنك أخذ نفس عميق جداً من الداخل بحيث يملأ الهواء رئتيك وصدرك كله، ثم إخراج النفس من فمك ببطء.
- الاستحمام بالماء الدافئ وبعض الأملاح المعطرة، والاستلقاء على الأقل لمدة ربع ساعة.
- النوم الكافي ليلاً عدد الساعات التي يحتاجها جسمك.
- العمل على أخذ راحة خلال فترات العمل المتواصلة ولو خمس دقائق لتقليل الضغط العصبي.
- الاستماع إلى القرآن الكريم بصوت قارئك المفضل وأنت مغمض العينين.
- ذكر الله كثيراً، قال الله تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ).
- التأمل والتفكر في خلق الله ومشاهدة جوانب الجمال في كل شئ ولو ربع ساعة يومياً.

- أبتسم كثيرا.
- أغمض عينيك واستعمل خيالك وارجع بذاكرتك لمكان أو لموقف سبق وجعلك سعيدا.
- ممارسة هذه العادات والتمارين يومياً سوف تجعلك تشعر بتحسن كبير.

2) التواصل:

- يميل الأشخاص العصبيون عند المناقشة مع الآخرين إلى القفز إلى النتائج والتوقعات التي غالباً ما تكون خاطئة وغير دقيقة. فعندما تشعر أن المناقشة بينك وبين الآخرين قد احتدت، عليك بتهدئة الجو العام ومراقبة ردود أفعالك جيداً.
- عندما يحاول شخص ما انتقادك، فمن الطبيعي أن تكون في موضع دفاع ولكن لا تبدأ بالهجوم على الطرف الآخر. وبدلاً من ذاك وتلك فالأفضل أن تحاول فهم الشخص الذي تحادثه وسبب انتقاده لك وتعامل معه على هذا الأساس.
- قد تحتاج إلى بعض الراحة خلال المناقشة للتنفس وإعادة التفكير ولكن لا تجعل أبداً غضبك أو غضب الطرف الآخر يفقدك أعصابك وقدرتك على التحكم في المناقشة، ومن بعض الطرق التي يمكن من خلالها إدارة الحوار بدون غضب:

* مشاركة الآخرين في حديثهم وإبداء الاهتمام .
* مواجهة الطرف الآخر بما يضايقك بأسلوب لبق.
* ضع حدوداً لكل شخص تتعامل معه لا يتعداها، وكن واضحاً في هذا.

3) استخدام روح الفكاهة:

الغضب شعور جاد للغاية ولكنه مصحوب ببعض الأفكار والاعتقادات التي سوف تجعلك تضحك عليها. تخيل مثلا الشخص الذي يغضبك مجسداً أمامك في شكل شخصية كارتونية مضحكة فهذه الطريقة تجعلك مرحاً لا تثار بسهولة ولكن احذر شيئين هامين:

أ. لا تكن فظا مستفزاً، تهوى المداعبات القاسية التي تغضب الآخرين منك وتسخر منهم وتستهزئ بهم.

ب. لا تسخر من نفسك ومن حياتك، بل من الأفضل استخدام روح الفكاهة لمواجهتها والتعامل معها وتقبل كل شئ بصدر رحب.

4) تغيير البيئة:

مع وجود المسؤليات والأعباء الملقاة على عاتقنا، غالباً ما تكون البيئة المحيطة ذات تأثير كبير على انفعالنا. فمثلاً لا تحاول مناقشة شخص في مشكلة ما فور عودته مجهد من العمل، انتظر على الأقل 15 دقيقة قبل التحدث إليه إلا اذا كان أمراً لا يتحمل التأخير، وغير ذلك عليك بالنصائح الآتية:

- محاولة إيجاد البدائل. مثلاً إذا كان الزحام المروري يجعلك غاضباً وعصبياً يمكنك ركوب مترو الأنفاق أو أي مواصلة أخرى.
- إذا كنت تعلم أن هناك شخص أو مكان بعينه يجعلك تغضب ويمكنك تجنبه فابتعد عنه في الحال.
- فكر في إعطاء نفسك إجازة ترتاح فيها مع عائلتك وأشخاص تحبهم في الأماكن المفضلة لديك.

5) ممارسة رياضة:

عليك أن تخصص جزء ولو بسيط جداً من وقتك لممارسة بعض التمرينات الرياضية مثل السباحة -الجري - تمرينات الأيروبكس والسويدي، وأهمها المشي فهو يقلل من الضغط العصبي ويساعدك على التفكير المنظم.

تذكر دائماً أنه لا يمكنك التخلص تماماً من الشعور بالغضب بل يمكنك فقط التحكم في حدته وتحويل طاقة الغضب السلبية بداخلك إلى سلوك وأفعال ومشاعر إيجابية.

فن حل النزاعات والخلافات:

أولاً: مبادئ أساسية تراعى للوصول لتسوية سليمة للصراعات في المؤسسات.

لا بد في أي مؤسسة من توفر بيئة تسودها أجواء الأمن والتسامح والمحبة والتفاهم وخالية ما أمكن من أي شكل من أشكال الصراع التي قد تعوق بلوغ أهداف المؤسسة، لذا لا بد من التذكير بسلسلة من المبادئ والقواعد التي يؤمل إن طبقت في آية مؤسسة إلى الوصول إلى تسوية الصراعات بطريقة فعّالة.

إن تسوية أي شكل من أشكال الصراع تستلزم منا أن نتعلم ممارسة ما يلي:

- مهارات الاستماع وكيف نسمع ونفهم ما يقوله الآخرون.
- مهارات الإرسال وكيف نرسل رسائلنا للآخرين بطريقة تحتم عليهم الاستماع والتفهم لما نقوله.
- مهارات استخدام أيدينا على نحو تصبح فيه موجهة نحو تقديم العون للآخرين بدلاً من إلحاق الأذى والضرر بهم.
- مهارات توفير وتقديم الرعاية والعون والاهتمام للجميع دون تحيز لفئة دون أخرى حتى يشعر الجميع بالعدل والمساواة وتكافؤ الفرص.

- مهارات احترام الذات أولاً واحترام آراء وأفكار ومشاعر ومعتقدات الآخرين في إطار من التسامح والبعد التام عن التعصب الأعمى.
- مهارات تحمل المسؤولية بحيث يصبح كل واحد منا قادراً على أن يتحمل مسؤولية ما يقوله أو يفعله سواء في حالات الصواب أو الخطأ، إننا ونحن نعمل معرضون لأن نخطئ وأن نصيب فمن العيب أن نلقي بأخطائنا على الآخرين ونجيّر الصواب لأنفسنا.
- مهارات ضبط الأعصاب والصبر وبخاصة في المواقف الحرجة والصعبة، إن السلوك الانفعالي السريع يترتب عليه نتائج سلبية، والسلوك الهادئ المتزن يترتب عليه نتائج إيجابية.

ثانياً: مبادئ أساسية تراعى على الخلافات في المؤسسة:

ظهور الخلافات بين الأفراد والجماعات أمر طبيعي، لكن ما هو غير مقبول أن يتحول هذا الخلاف إلى اقتتال أو مشاجرات، ومن أجل حل الخلافات بصورة منصفة وعادلة يقترح مراعاة ما يلي :

- أن يتم تحديد موضوع الخلاف (المشكلة) تحديداً دقيقاً وموضوعياً.
- تحليل أسباب الخلاف تحليلاً تفصيلياً ومنهجياً بحيث يتم التركيز على الأسباب الحقيقية الكامنة وراء الخلاف والتي أدت إلى ظهوره.
- التوجه نحو معالجة أسباب الخلاف والتخلص منها.
- التوجه نحو مهاجمة مسببات الخلاف بدلاً من مهاجمة الأشخاص.
- أن نتعامل مع بعضنا بعضاً بعقول وقلوب مفتوحة دون ضغينة أو حقد وأن تغلب لغة العقل على العاطفة والانفعال.
- علينا أن نتذكر دائماً للآخرين كبرياءهم ومشاعرهم وكرامتهم ومن حقهم علينا احترامها وعدم إيذائها بالتصريح أو التلميح.

ثالثاً: توجيهات تراعى من القائمين، على حل النزاعات والخلافات في المؤسسات:

يتوقع من القائمين على التوسط لحل النزاعات والخلافات بطريقة فعالة مراعاة ما يلي:

- توفر النية الحقيقية والإرادة الطيبة والرغبة الصادقة لدى القائمين على حل النزاعات والخلافات بين الأفراد والجماعات في المدرسة.
- الشجاعة في المواجهة وقول الحقيقة وتوفر صفات من مثل التجرّد والموضوعية وعدم التحيّز.
- إعطاء الفرصة لأطراف النزاع بالكلام وحرية التعبير عن أنفسهم دون مقاطعة مع توفر حسن الاستماع واحترام ما يقال من كل طرف ، وعدم التركيز على الأخطاء والسلبيات فقط.
- إتاحة الفرصة أمام كل طرف من أطراف النزاع ليعبّر عن وجهة نظره بصدق وأمانة وموضوعية وبحرية تامة مع الأخذ بالاعتبار إعطاء الفرصة أمامهم للتعبير عن مشاعرهم نحو بعضهم بعضاً .
- الطلب من كل طرف أن يقدم حلوله التي يرى أنها تؤدي إلى حل الخلاف والعمل على محاكمة هذه الحلول ذاتياً من حيث معقوليتها وإمكانية تطبيقها وقبولها .
- القيام بتحليل الحلول المقترحة من الطرفين بهدف التقريب فيما بينها ولا مانع من تقديم حلول ابتكاريه جديدة.
- اختيار الحل الأفضل/ الأنسب من بين الحلول المقدّمة والمقترحة ومساعدة الأطراف على تقبله والالتزام بإجراءات تنفيذه.
- توعية أطراف الخلاف/ النزاع بأدوارهم ومسؤولياتهم التي يترتب عليهم الالتزام والقيام بها لتجنب تكرار النزاع مستقبلاً.

- تهنئة الأطراف المتنازعة على تعاونهم الإيجابي في حل الخلاف وتحقيق المصالحة بينهم.
- إعلام الأطراف المتنازعة بان ما جرى سيبقى سراً ولن يطلع عليه أحد وعليهم أن يعلموا الجميع بأن الجميع بأن النزاع أو الخلاف قد تمت تسويته وأصبح ماضياً لا ضرورة للخوض في بحثه أو الحديث حوله.

رابعاً: ممارسات يجب عدم اللجوء إليها في إطار حل الخلافات والنزاعات في المؤسسات.

هناك مجموعة من الممارسات التي تؤدي استخدامها إلى زيادة أجواء التوتر في المؤسسات والتي يجب عدم اللجوء أليها تحت أي ظرف من الظروف وهي:

- استخدام العقاب البدني كأسلوب لحل الخلاف أو النزاع بين الأطراف المتنازعة.
- عدم اللجوء إلى أساليب السخرية والاستهزاء واطلاق الألقاب البذيئة وغير المحببة.
- عدم السماح لأي طرف بالتزعم والقضاء على ظاهرة ما يسمى بمراكز القوى أو سيطرة أطراف على أطراف أخرى بالقوة والإكراه.
- الابتعاد عن استخدام أساليب من مثل مضايقة الأفراد وفرض القيود عليهم والحد من حريتهم.
- عدم اللجوء إلى ابتزاز أي طرف سواءً كان ذلك ابتزازاً مادياً أو معنوياً.
- عدم الإكثار من استخدام أساليب اللوم المستمر لأن كثرة اللوم تؤدي إلى ردود فعل سلبية.
- عدم إتاحة الفرصة أمام أي طرف لاختلاق الأعذار والتبريرات التي تشجع على إيجاد المشكلات.

- الابتعاد عن كل ما يسبب الفوضى ويستلزم هنا اتخاذ جميع الإجراءات الوقائية التي تحول دون ظهور الفوضى والتسبب وإيجاد المشكلات.
- الابتعاد عن كل ممارسات الثأر والانتقام بين المتنازعين وتوعيتهم بأن الثأر والانتقام لا يؤديان إلا إلى تعميق الخلاف واستمرارية وأن التسامح والعفو يؤديان إلى تعميق الآلفة والمحبة والسلام.
- عدم اللجوء إلى إسكات الآراء أو إذلال طرف على حساب طرف آخر، ويجب أن يكون حل النزاع والخلاف قائماً على المحافظة على كرامة وكبرياء الأطراف جميعها.
- عدم استخدام أساليب مثل الصراخ العالي والحركات العصبية كالدفع الجسدي لأن مثل هذه الأساليب تؤدي إلى استثارة الأطراف المتنازعة.
- عدم اللجوء إلى إطلاق التهديدات مهما كان نوعها، لان التهديد والوعيد في أثناء حالات الغضب والتنازع قد يؤجج الخلاف ويزيده حدة.
- يجب أن لا يحيد أحد نفسه في أثناء حدوث نزاع أو خلاف وعلى جميع تحمل مسؤولياتهم بكل جدية وحماسة بهدف هل النزاع حلاً إيجابياً.

فن الإنصات

ما هو الإنصات؟

يقع الإنصات حينما تنقل رسالة تحوي معلومات من مرسل إلى مستقبل في بيئة تخلو من الضوضاء وتشجع على الاسترجاع.

إن الرسالة هي أي شيء يتم نقله ، والمعلومات هي كل ما يزيل الغموض وعدم اليقين في الرسالة، وقد يتساءل المرء عن كمية المعلومات التي تحويها تلك الرسالة، إن المصدر هو مرسل الرسالة والمستقبل هو الشخص الذي يتلقاها، أما البيئة فهي مجموعة الظروف والأوضاع التي يتم الاستماع في إطارها. والضوضاء هي أي شيء يعوق تدفق المعلومات بين المرسل والمستقبل، والتغذية الاستراتيجية هي استجابة المستقبل كما يفهمها أو يفسرها لرسالة المرسل. وفيما يلي بيان لكل عناصر عملية الاستماع.

إن الإنصات يمثّل طريقاً ذا اتجاهين. وعلى المتحدث أن يتبع القواعد الأساسية والاستيعاب لمساعدة المنصتين على الفهم، كما أن عليهم أن يراعوا بعض الإرشادات حتى يلتقطوا رسالة المتحدث.

تذكّر أنه بالإمكان توافر أكثر من منصت واحد للمتحدث في أي وقت، وعندئذ فإن المعلومات التي يتلقاها كل مستمع قد تكون واحدة أو لا تكون وذلك يعتمد على مدى تمسك المنصتين بمبادئ الاتصال السليم.

ولكي تساعد المنصتين على الفهم، فإن علينا كمتحدثين أن نعنى بأسلوب ما نقول ومحتواه، وأن نختار جمهور المنصتين المناسب والوقت والموقع المناسبين، وأن نطرح على أنفسنا الأسئلة التالية:

- هل الوقت المقترح وقت عمل وانشغال، أم وقت راحة واسترخاء؟
- هل المناسبة اجتماع رسمي أم لقاء عابر؟
- هل الموقع منطقة عمل أم غرفة اجتماعات أم مكان مخصص للنشاط الاجتماعي؟

فقد يكون المكان بمثابة العون أو العائق لعملية الاتصال، وأخيراً، فإن علينا أن نقرر ما إذا كانت هناك عملية متابعة مطلوبة شفوياً أو تحريراً.

ومن جهة أخرى، فإن علينا كمنصتين:

1) أن نسمع بصدر رحب وعقل منفتح إلى ما يقوله المتحدّث.
2) ألا نفقد التركيز والانتباه بسبب ردود فعلنا على ما يقال.
3) ملاحظة حركات جسم المتحدث الصامتة.
4) أن نركز على المعلومات التي يتم تقديمها.
5) أن نكون مستعدين بدنياً للإنصات.

إذا لم نفهم الرسالة، فيحسن سؤال المتحدّث أن يكرر أو يشرح بعض النقاط، وقد نختار وقتاً أفضل أو موقعاً آخر يعين على سهولة الفهم.

فنّ الإنصات

لا يتساوى الأفراد بمواهب قدرتهم على الإنصات. لكننا جميعاً قادرون على تعلّم فن الإنصات، إذا ما بذلنا جهداً واعياً. ولكي نكون ناجحين في الإنصات علينا أن:

1) نتعمد الإنصات.
2) نمنع عقولنا أو أفكارنا عن الشرود.
3) نركز على ما يقال.
4) نقاوم عوامل الإلهاء.
5) نجلس في المقدّمة وندوّن ملاحظات.

علينا أن نكبح " الأنا " فينا، وألا نفكر فقط فيما نريد أن نقول حينما ينتهي المتحدّث من حديثه، يجب علينا أن ننصت للأفكار، وأن نحكم على الرسالة بناءً على مزايا مضمونها وليس على أساس طريقة توصيلها، كما يجب أن يكون لدينا الصبر الكافي للإنصات إلى المتحدث بانتباه وألا نقاطعه، ويجدر بنا الاهتمام وإبداء الحرص على متابعة ما يقوله الشخص الآخر، وتتم ممارسة كل ذلك بوعي وأناة.

الحوار اسرع مواطن الاتفاق:

إن بدء الحديث والحوار بمواطن الاتفاق طريق إلى كسب الثقة وإفشاء روح التفاهم، ويصير به الحوار هادئاً وهادفاً.

إن الحديث عن نقاط الاتفاق وتقريرها يفتح آفاقاً من التلاقي والإقبال، مما يقلّل الجفوة ويردم الهوّة ويجعل فرص الوفاق والنجاح أفضل وأقرب، كما يجعل احتمالات التنازع أقل وأبعد.

والحال ينعكس لو استفتح المتحاورون بنقاط الخلاف وموارد النزاع، فلذلك يجعل ميدان الحوار ضيقاً وأمده قصيراً، ومن ثم يقود إلى تغير القلوب وتشويش الخواطر، ويحمل كل طرف على التحفُّز في الرد على صاحبه متتبّعاً لثغراته، ومن ثم ينبري لإبرازها وتضخيمها، ومن ثم يتنافسون في الغلبة أكثر مما يتنافسون في تحقيق الهدف ومما قاله بعض المُتمرّسين في هذا الشأن: "دع صاحبك في الطرف الآخر يوافق ويجيب (بنعم) وحل ما استطعت بينه وبين (لا)؛ لأن كلمة (لا) عقبة كؤود يصعب اقتحامها وتجاوزها، فمتى قال صاحبك: (لا): أوجبت عليه كبرياؤه أن يظلّ مناصراً لنفسه".

إن التلفظ بـ(لا) ليس تفوُّها مجرداً بهذين الحرفين، ولكنه تحفُّز لكيان الإنسان بأعصابه وعضلاته وغدده، إنه اندفاع بقوة نحو الرفض، أمّا حروف (نعم) فكلمة رقيقة رفيقة لا تكلف أي نشاط جسماني.

ويُعين على هذا المسلك ويقود إليه؛ إشعارك مُحدثك بمشاركتك له في بعض قناعاته؛ والتصريح بالإعجاب بأفكاره الصحيحة وأدلته الجيدة ومعلوماته المفيدة، وإعلان الرضا والتسليم بها، وهذا كما سبق يفتح القلوب ويُقارب الآراء، وتسود معه روح الموضوعيّة والتجرّد.

وقد قال علماؤنا: إن أكثر الجهل إنما يقع في النفي؛ الذي هو الجحود والتكذيب؛ لا في الإثبات، لأن إحاطة الإنسان بما يثبته أيسر من إحاطته بما ينفيه؛ لذا فإن أكثر الخلاف الذي يورث الهوى نابع من أن كل من واحد من المختلفين مصيب فيما يثبته أو في بعضه، مخطيء في نفي ما عليه الآخر.

ومن المفيد أن تعلم؛ أن أغلب أسباب الإطالة في الكلام ومقاطعة أحاديث الرجال يرجع إلى ما يلي:

1) إعجاب المرء بنفسه.
2) حبّ الشهرة والثناء.
3) ظنّ المتحدث أن ما يأتي به جديد على الناس.
4) قِلّة المبالاة بالناس في علمهم ووقتهم وظرفهم.

والذي يبدو أن واحداً منها إذا استقر في نفوس السامعين كافٍ في صرفهم، وصدودهم، مللهم، واستثقالهم لمحدّثهم وأنت خبير بأن للسامع حدّاً من القدرة على التركيز والمتابعة إذا تجاوزها أصابه الملل، وانتابه الشُّرود الذّهني ، ويذكر بعضهم أن هذا الحد لا يتجاوز خمس عشرة دقيقة ومن الخير للمتحدث أن يُنهي حديثه والناس متشوقة للمتابعة، مستمتعة بالفائدة، هذا خير له من أن تنتظر الناس انتهاءه وقفل حديثة.

حسن الاستماع وأدب الأنصات وتجنب المقاطعة.

كما يطلب الالتزام بوقت محدد في الكلام، وتجنب الإطالة قدر الإمكان، فيطلب حُسن الاستماع، واللباقة في الإصغاء، وعدم قطع حديث المحاور، وإنّ من الخطأ أن تحصر همّك في التفكير فيما ستقوله، ولا تلقي بالاً لمحدثك ومحاورك، وقد قال الحسن بن علي لابنه رضي الله عنهم أجمعين: (يا بنيّ إذا جالست العلماء؛ فكن على أن تسمع أحرص منك على أن تقول، وتعلَّم حُسن الاستماع كما تتعلم حسن الكلام، ولا تقطع على أحد حديثاً - وإن طال- حتى يمسك).

ويقول ابن المقفع: (تعلَّم حُسن الاستماع كما تتعلم حسن الكلام؛ ومن أحسن الاستماع: إمهال المتكلم حتى ينقضي حديثه، وقلة التلفت على الجواب، والإقبال بالوجه، والنظر إلى المتكلم، والوعي لما يقول).

لا بدّ في الحوار الجيدّ من سماع جيّد؛ والحوار بلا حسن استماع هو (حوار طُرشان) كما تقول العامة، كل من طرفية منعزل عن الآخر.

إن السماع الجيّد يتيح القاعدة الأساسية لالتقاء الآراء، وتحديد نقاط الخلاف وأسبابه، وحسن الاستماع يقود إلى فتح القلوب، واحترام الرجال وراحة النفوس، تسلم فيه الأعصاب من التوتر والتشنج، كما يشعر بجدِّية المحاور، وتقدير المخالف، وأهمية الحوار ومن ثم يتوجه الجميع إلى تحصيل الفائدة والوصول إلى نتيجة.

تقدير الخصم واحترامه:

ينبغي في مجلس الحوار التأكيد على الاحترام المتبادل من الأطراف، وإعطاء كل ذي حق حقه، والاعتراف بمنزلته ومقامه، فيخاطب بالعبارات اللائقة المستحقة، والأساليب المهذبة.

إن تبادل الاحترام يقود إلى قبول الحق، والبعد عن الهوى، والانتصار للنفس، أمّا انتقاص الرجال وتجهليها فأمر معيب مُحرّم وما قيل من ضرورة التقدير والاحترام، لا ينافي النصح، وتصحيح الأخطاء بأساليبه الرفيعة وطرقه الوقورة، فالتقدير والاحترام غير التملق الرخيص، والنفاق المرذول، والمدح الكاذب، والإقرار على الباطل.

ومما يتعلق بهذه الخصلة الأدبية أن يتوجه النظر وينصرف الفكر إلى القضية المطروحة ليتم تناولها بالبحث والتحليل والنقد والإثبات والنَّقص بعيداً عن صاحبها أو قائلها، كل ذلك حتى لا يتحول الحوار إلى مبارزة كلامية؛ طابعها الطعن والتجريح والعدول عن مناقشة القضايا والأفكار إلى مناقشات التصرفات، والأشخاص، والشهادات، والمؤهلات والسير الذاتية.

مشكلة وحل:

أعاني منذ (12) سنة من توتر وقلق منذ أيام الجامعة، وخصوصاً قبل الاختبار؛ مما أدى إلى إصابتي بالقولون العصبي الذي مازال حتى هذه اللحظة يلازمني، مع وجود توتر وقلق وتفكير مفرغ، وشد عصبي في أغلب الأحيان، وأعاني من انتفاخات وإمساك بشكل مستمر، ولا أدري ما هو الحل؟ مع العلم أنني متزوج ولدي طفل.

الإجابة:

فيظهر أن القلق هو جزء من البناء النفسي لديك، بمعنى أن الذي تعاني منه ليس قلقًا مرضيًا، إنما شخصيتك تحمل سمات القلق والتوتر، وهذا قد يسبب بعض الإزعاج للإنسان، لكنه ليس مرضًا حقيقيًا.

ما يعرف بالقولون العصبي ينتج من وجود العصاب، أي من وجود القلق، وأتفق معك أن الحالة حين تتحول إلى نفسوجسدية تسبب أيضًا الإزعاج لصاحبها وإن لم تكن خطيرة أبدًا، وأرجو أن تتبع الخطوات العلاجية الآتية:

أولاً: يجب أن تكون قناعاتك أن هذه الحالة بسيطة.

ثانيًا: هنالك آلية علاجية مهمة جدًّا تسمى بالتفريغ النفسي، والتفريغ النفسي يُقصد به أن الإنسان يعبر عن نفسه بصورة حرة ودون أن يراقب ذاته، ودون أن يميل إلى الكتمان، بمعنى آخر: أرجو أن لا تحتقن داخليًا، وحاول أن تعبر عما بداخلك، خاصة حيال الأمور التي لا ترضيك، هذه مهمة جدًّا، أي أن لا تترك الأمور تتراكم داخليًا، والإنسان حين يعبر عن نفسه في حدود الذوق والأدب يحس بالرضى، وهذا ينعكس عليه إيجابيًا.

ثالثاً: أنصحك بممارسة التمارين الرياضية، أي نوع من أنواع الرياضة.

رابعًا: كن حريصًا على التدرب على تمارين الاسترخاء وطبقها باستمرار، ولمعرفة كيفية ممارسة، هذه التمارين يمكن أن تتحصل على كتيب أو شريط أو CD أو تتصفح أحد المواقع على الإنترنت التي تبين كيفية ممارسة هذه التمارين.

خامسًا: الاستفادة من الوقت وإدارته بصورة جيدة تخفف من هذه الأعراض الجسدية وتحسن المزاج كثيرًا، وذلك من خلال إطفاء نار القلق والتوتر، والتفكير الإيجابي أيضًا مهم جدًا، والإنسان يجب أن يسأل نفسه: (لماذا أقلق؟ الحمد لله كل أموري بخير، وحتى إن أتاني قلق فهو جزء من طبيعة الحياة، ويمكن أن أجعله قلقًا إيجابيًا وليس سلبيًا).

سادسًا: أود أن أنصحك ببعض الأدوية التي يعرف عنها أنها ممتازة لعلاج أعراض القلق والتوتر والقولون العصبي، خاصة المتعلقة بالانتفاخات وكثرة الغازات، الدواء الأول يعرف تجاريًا باسم (دوجماتيل) واسمه العلمي هو (سلبرايد) وهو دواء جيد جدًا، تناوله بجرعة كبسولة صباحًا ومساءً، وقوة الكبسولة هي خمسون مليجرامًا، استمر على هذه الجرعة لمدة ثلاثة أشهر، بعدها خفضها إلى كبسولة واحدة في اليوم لمدة ثلاثة أشهر أخرى، ثم توقف عن تناول هذا الدواء.

الدواء الآخر يعرف تجاريًا باسم (لسترال) ويعرف تجاريًا أيضًا باسم (زولفت) واسمه العلمي هو (سيرترالين) أرجو أن تتناوله بجرعة نصف حبة، والحبة تحتوي على خمسين مليجرامًا، إذن تناول خمسة وعشرين مليجرامًا، تناولها ليلاً بعد الأكل لمدة عشرة أيام، بعد ذلك اجعلها حبة كاملة، تناولها أيضًا ليلاً بعد الأكل واستمر عليها لمدة ستة أشهر، بعد ذلك اجعلها نصف حبة ليلاً لمدة شهر، ثم توقف عن تناول الدواء.

أنماط الشخصيات

هناك ستة عشر تقسيماً يمكن من خلالها احتواء كل الاحتمالات الممكنة لأنواع الشخصيات التي قد يكون عليها كل منا. وعلى وقع كل احتمال يمكن أن تتمثل لنا صفات الشخصية وطبائعها ومواطن القوة والضعف فيها... ومن شأن كل هذه البيانات أن ترشدنا لأنسب التوجهات التي يجدر بنا أن تنظر بها لكل نوع من تلك الشخصيات:

1) **أخصائي العلاقات العامة منفتح... حدسي... مشاعري... حكم صفاته:**

- لديه قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم.
- أهم شيء في حياته هو علاقته بالآخرين... يهتم جداً بهم وبكلامهم ويفهم الناس جيداً.
- يستطيع بسهولة قراءة الآخرين ويؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضاً.
- يستطيع أن يقود مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامه من الناس.
- لديه مشاعر فطرية فياضة ومتأججة... رقيق ومرهف الحس، لا يضايق أحداً أو يجرحه.
- سريع الاستجابة للثناء والمديح، وأيضاً النقد ويأخذ النقد بصورة شخصية... وأحياناً يسبب نفور الناس منه.
- يساعد الآخرين في الوصول إلى ذواتهم... يذكر لك حقائق عن نفسك قد لا تعرفها أنت، ويذكر لك كيف تستخدمها.
- سمعته طيبة مع الجميع لا يتقاتل مع أحد... طاهر وطيب القلب. سلامه رقيق ولا تكاد تحس بيده عندما يصافحك.
- يساعد الآخرين ويدعمهم ويطورهم ويوظف قدراتهم... قائد ملهم وتابع مخلص أيضاً.

- مميز ومشهور... خصوصاً في المسائلا لنفسية.
- مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة... نظرته مستقبلية ومثالي.
- محاضر ممتاز خصوصاً فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية.

2) **الملّهم: منفتح... حدسي... مشاعري... تلقائي صفاته:**

- شعاره في الحياة: كل شيء ممكن. يعتقد أنه يستطيع أنيفعل أي شيء، وهذا صحيح إلى حد كبير.
- علاقته طيبة مع الناس فهو لا يستطيع العيش بدون الناس. يحس بالملل والاكتئاب إذا جلس وحيداً.
- عنده قدرة عجيبة على رؤية الاحتمالات والتنبؤ بالمستقبل مبدع ولديه مليون بديل ومليون احتمال ويستطيع وصفها كلها بدقة متناهية.
- عنده حس راقي ويفهم الناس بطريقة عجيبة. صاحب مشاعر دافئة رقيق القلب... ولا يتقاتل مع أحد.
- يفهم تعقيدات النفس البشرية بمنتهى البساطة، وأيضاً يفهم تعقيدات النظريات العلمية بمنتهى البساطة... لكنه يميل إلى الجانب الإنساني أكثر.
- قدرته عالية على التأقلم والتلقائية والليونة والاستجابة لأي طارئ جديد.
- حماسي جداً وحماسه مُعدي... سرعان ما ينتشر ليصيب الآخرين.
- صاحب روح عالية، متطلع ومبدع... صاحب خيال واسع وعبقري.
- منطقي خصوصاً فيما يتعلق بالناس.
- شرطه الوحيد للتعامل مع المشكلات: هو أن تحوز على اهتمامه، وأما ما لا يتفاعل معه فثقتماماً أنه لا يفهمه.

- كلمة السر في التعامل معه: أن تسأله ماذا يمكن أننفعل في....؟
- سريع الوصول إلى الحلول... وعلى استعداد دائم لمساعدة أي شخصي طلب مساعدته.
- حياته اليومية مع الناس... ولا يستطيع العيش بدونهم.
- لديه القدرة على صنع المستحيل في ثوان معدودة... عبقري في اختراع الأفكار والبدائل.

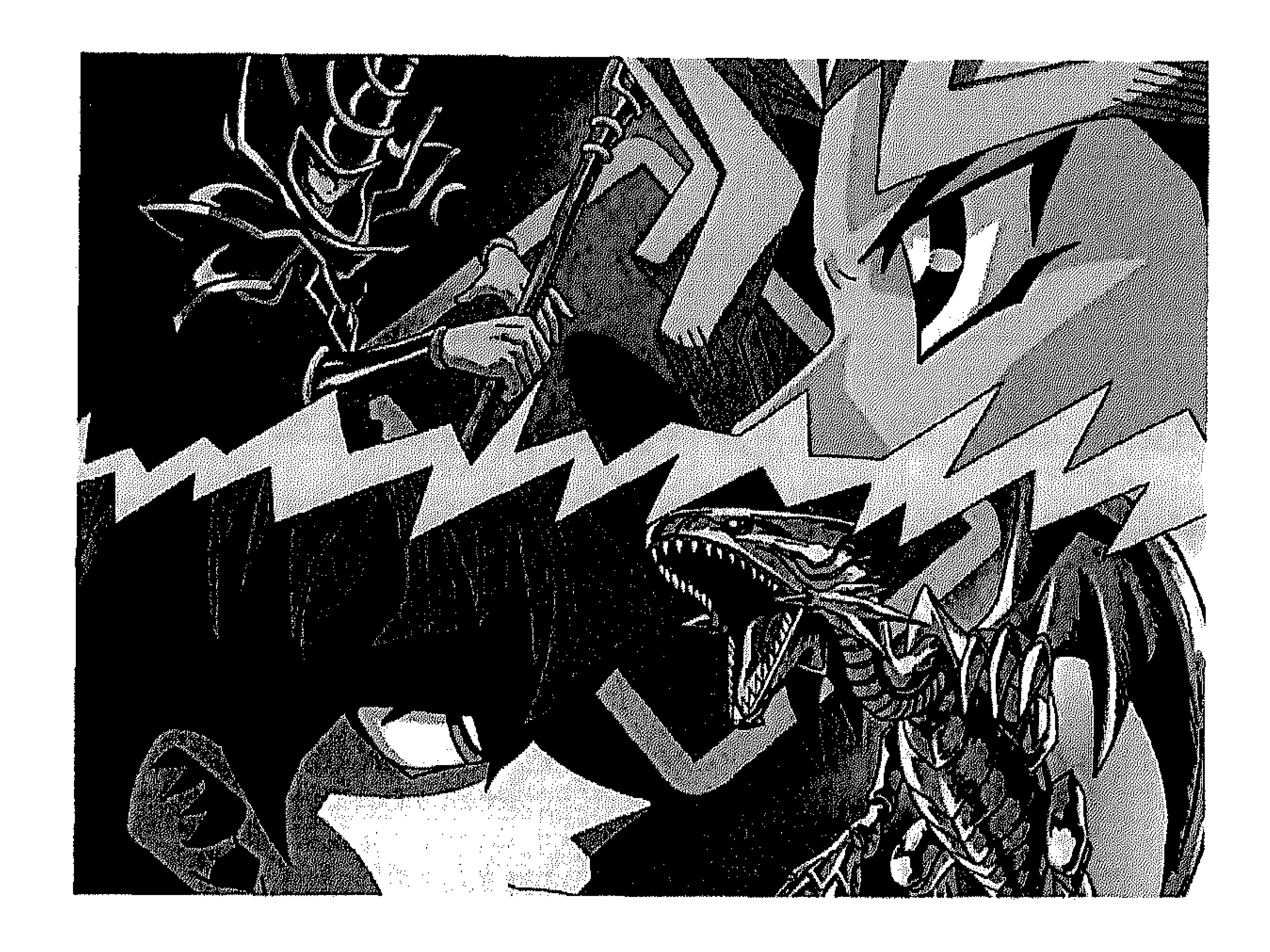


- يضع أسباب منطقية لأي شيء يريده... وأسبابه وجيهة للاعتذار.
- لايُحضر لأي موضوع بل يرتجل دائماً.
- يحب أن يتقبل الناس عمله وأن يثنوا عليه... فكل ما يطلبه هو كلمة حلوة.
- سريع الكلام والحركة والمشي... وطاقته جبارة.
- يكفيه الإشارة لكي يفهم ما تريد... وكثرة كلامك قاتلة بالنسبة له.
- من السهولة قيادته والتعامل معه.

3) قائد ملّهم: منفتح... حدسي... مفكر... حكم صفاته:

- علاقاته عريضة مع الناس... له بصمات ساحرة على من حوله.
- صاحب قدرات هائلة... مبدع عبقري وملهم.

- قدرته عجيبة على تخيلالمستقبل... ثم تنفيذ ما يتخيله على أرض الواقع.
- قوته في تفكيره... فهومنطقي عقلاني، ومنظم.
- تتقد مواهبه كمدير تنفيذي وكقائد ميداني.
- يستمتع بالتحدي إلى أقصى درجة.
- لسان حاله دائماً: كل شيء على ما يرام... كلشيء تحت سيطرتي.
- كل شيء عنده يحتاج إلى إدارة وقيادة إلى أن يحقق الأهدافالمرجوة منه.
- صريح جداً... يقول ما يعتقده بصراحة ولا يقصد بذلك الإهانة... لكنه يرى أن هذا هو الحق والعدل.
- حاسم صارم وقوي... لا يؤجل ولايسوف.
- يقود الجميع، والكل يلهث خلفه لسرعته... قيادي في أي مكان وفي أي نشاط... يطور من حوله ويفهمهم.
- عبقريته في الإدارة... يفهم دقائق الأمور وينظمها.
- لديه مهارة عجيبة... في أي عمل يتطلب التفكير والتحليل المنطقي.
- سريع الوصول للحلول، وحلوله منطقية ومرتبة.
- الإثارة والتحدي وصنع المستقبل... هي حياته.
- قدرته عجيبة على مخاطبة الجماهير.
- اهتماماته متعددة: يحب أن يضيف معلومة جديدة لخبرته كل يوم وبالتالي فهو دائما في تطور مستمر.
- يقرأ كثيراً وفي أي موضوع.
- يجلس مع الجميع... الصغير والكبير، الغنى والفقير... ويخرج منهم بالحكمة.
- لديه ميل فطري للقيادة والتنظيم والتقاط الخلل ومحاولة إصلاحه.
- يصنع النظريات من خياله ويطبقها في الواقع العملي.
- هو رجل بأمة كاملة... وحده.



4) المبدع (entp) منفتح... حدسي... مفكر... تلقائي صفاته:

- علاقته بالناس عريضة... ويستمد طاقته من التفاعل مع الناس.
- مبدع من الطراز الأول... يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد.
- تلقائي... سريع الكلام. يتكيف مع أي وضع وتفكيره منطقي.
- يجيد عمل أشياء كثيرة ويربط بينها جميعاً بخيط واحد وبسهولة.
- حاذق مبدع، ماهر ولماح... ذكي للغاية، يرتجل ولا يحضر لأي موضوع.



- يستمتع بوجوده مع الآخرين... ويستمتع الآخرون بوجوده بينهم.
- يستمتع بالنقاش المنطقي وقدرته فائقة في الحديث والإقناع.
- واسع الحيلة ولديه حلول كثيرة خصوصاً في المشاكل الجديدة والصعبة.
- يكره الروتين والنظام لأنه يقيد حركته.
- يتحرك منأمر مثير إلى أمر مثير آخر بسرعة وكفاءة.
- لديه الأسباب المنطقية المقنعةلأداء أي عمل يريد.
- يرى العلاقات والارتباطات بين الأشياء (الكليات)، وينظر للعالم من حوله نظرة عامة... يبحث عن الفرص المتاحة والبدائل الممكنة والاحتمالات المتعددة.
- يتنبأ بالأشياء ولديه رؤية مستقبلية واضحة.
- لديه قدرة كبيرة على أن يفهم كيف يعمل النظام بالتفصيل وبالترتيب خطوة بخطوة... ويفهم أيضاً التداخلات بين الخطوات.
- يحب المغامرة والتحدي ولديه قدرات إبداعية هائلة.

5) مقدم العناية للآخري (esfj) منفتح.. حسي.. مشاعري.. حكم صفاته:

- مشاعره فياضة وقلبه رحيم.. يتفاعل مع الناس، شعبي يحس بمعاناة الناس.
- صاحب ضمير حي وله نظرة صائبة... همه أن يساعد الناس في كل مكان.
- يحتاج إلى الانسجام مع من حوله، وإذا وجد في مجموعة لا ينسجم معها فإنه يتضايق ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه.
- لا يحب أن يضايق أحداً أبداً، ولديه قدرة عجيبة على صنع هذا الانسجام والتناسق.
- قدرته مذهلة على ربط الناس بعضهم ببعض وصنع الانسجام فيما بينهم.

- دائماً مشغول بعمل الخير للناس ويعمل بشكل أفضل إذا قدره الآخرون وشجعوه.
- حازم صارم، ينظم الأمور وينظم الناس لكي ينجزوا الأهداف في الوقت المحدد.
- صاحب ولاء شديد ووفاء نادر حتى في أحلك الظروف.
- يهتم بكل الأمور الصغيرة والكبيرة.
- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله.
- يحب الثبات ويكره التغيير.. يحب أن يحسب الأمان وثابت على مبادئه دائماً.
- اجتماعي منطلق.. أصحابه كثر.. يألف الناس ويألفونه، موجود في المناسبات دائماً.. يهتم بأهله القريبين جداً وأيضاً بجيرانه.. يقدر ظروف الآخرين.
- لا يطلب أكثر من كلمة ثناء أو شكر من الآخرين على ما قدمه لهم.
- حسن المظهر... أنيق ولبق.
- يتأقلم مع النظام الإداري والروتين.
- يحب التعامل مع الجانب الإنساني... ويبتعد عن الأمور المادية.

6) المنجز للعمل (esfp) منفتح... حسي... مشاعري... تلقائي صفاته:

- علاقات عريضة مع الآخرين... تلقائي مرح ويتأقلم مع الناس.
- واقعي بحت يثق بالتجربة ولا يحب التغيير.
- إحساس مرهف... قلبه طيب لين ومرن.
- ودود ومرح... يستمتع بأي شيء في الحياة، واقعي ويتقبل الوضع كما هو.
- يبحث عن الإنجاز في العمل والنتيجة الواقعية.
- لا يحب الخيال ولكن يحب ما يراه بعينه ويحسه بحواسه.

- ماهر في الأوضاع التي تتطلب بديهة.
- يدخل المرح والسرور في نفوس الآخرين... ومجلسه لا يمل أبداً.
- عنده القدرة على أن يرى الجمال في الواقع من حوله.
- خبرته عريضة في الحياة... عملي وواقعي.
- يتذكر الوقائع... ولا يحب النظريات.
- يحب اللعب والتلقائية... يحب الرياضة والمرح واللعب... وصاحب نكتة.
- شخص يحب الحياة ويستمتع باللحظة الحالية... مليء بالحيوية.
- يستمتع بأي شيء فيالحياة من حوله... ذوقه عالي ويرى الجمال في ما حوله.
- النظام الإداري يضايقه (يكره الروتين) لأنه يحب الحرية ويرفض أن تتحكم القوانين فيحياته.
- يستمتع بما يعمله (صاحب مزاج عالي جداً).
- قليل الفوضى... لأن الفوضى تقلل من المتعة عنده.
- يحب الآخرين... كريم متفائل دافئ المشاعروعطوف.
- يتعلم بالممارسة العملية... وليس بالقراءة والمحاضرات (يتعلم بيده).
- واقعي... يرى الحقائق ويراقب الأحداث والأوضاع من حوله.
- يتخذالقرار من خلال قيمه الشخصية ومبادئه هو لا غير.
- رسول السلام بين المتخاصمين.
- لديه مهارة في تحريك الناس للتعامل مع المشاكل بإيجابية.



7) الحارس (estj) منفتح... حسي... مفكر... حكم صفاته:

- قوي منفتح على الآخرين... يتفاعل مع الناس دائماً.
- واقعي لا يحب الخيال... يحب النظرة الواقعية (أرى بعيني لأصدق).
- مفكر عقلاني... منطقي وجاف المشاعر نسبياً.
- يحلل الواقع ويزنه بصورة منطقية.
- صارم وحازم في قراراته وسريع في اتخاذ القرار... واضح وصريح ولا يهاب شيئاً.
- ينظم الأمور ويدير النشاطات بصورة رائعة ...الحارس الأمين.
- بعد 3 ثوان يقرر هل يكمل معك الحوار أم لا... وليسعمك عليك أن تقول ما يريده بسرعة وفي 3 كلمات.
- مشغول دائماً وعملي جداً... ليس لديه وقت ليضيعه في توافه الأمور.
- يتعامل مع الحقائق المادية ويرفض العواطف ولا يضيع فيها وقته.
- لديه ميل فطرى للقيادة وهو جدير فعلاً بالقيادة.
- لديه اهتمام قليل بالنظريات والخيال.

- يحب أن يتعلم المهارة التي يحتاجها فعلاً في حياته.
- يبدو أحياناً أنه يسيطر على الناس (ديكتاتوري).
- مهارة كبيرة في إدارة العمل... ويحسم الأمور بكفاءة.
- يتحرك بسرعة لتطبيق القرارات المتفق عليها ولا يثنيه عن عزمه شيء مهما كان.
- يهتم بالتفاصيل... ولديه قدرة كبيرة على تطبيق ذلك.
- لا يبالي بالمواضيع غير المفيدة ولا يضيع فيها وقته.
- مدير جيد... ينظر نظرة منطقية وغير عاطفية... واضح (ليس عنده لف ولادوران).
- ينظم الأوضاع من حوله ويرتبها... صاحب حجة حاضرة ومقنع.
- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله... يتعب جدا إذا كان من حوله مهملين وغير منظمين.
- الناس يرونه جافاً ويحب السيطرة على الآخرين وإجبارهم على أن يكونوا مثله.
- يقدر الكفاءة والتميز... (في تلاميذه).
- موضوعي للغاية فيفهم ويحل المشكلات.
- لا يصبر طويلاً على الفوضى والتسيب والإهمال.. منطقي يرفض أنصاف الحلول.
- نادراً ما يأخذ الأمور بصفة شخصية... ويقدر الكفاءة فقط دون غيرها.
- يستطيع أن يعمل لوحده... الناس يستمدون قوتهم منه... ولسان حاله: (أنا لا أحتاجكم بل أنتم الذين تحتاجون إليّ).
- صاحب ضمير حي... ويمكن الاعتماد عليه لأبعد الحدود.
- يتكلم بطلاقة وواثق جداً من كلامه... عنده قدرة عجيبة على تأكيد وجهة نظره.
- كن قليل الكلام معه... وكن مرتباً ومنظماً في كلامك.

- كن حازماً وصارماً في التعامل مع هذه الشخصية... لأنه سوف يقدر ذلك منك إذا كنت على حق.

8) الفاعل (estp) منفتح... حسي... مفكر... مشاعري صفاته:

- علاقاته عريضة مع الناس... يستمد طاقته وحيويته من التعامل مع الآخرين.
- واقعي صاحب تجربة عملية.... ويعيش اللحظة الحالية.
- الخيال ليس له معنى عنده مادام ليس منه فائدة...لسان حاله أرى بعيني وأحس بحواسي.
- منطقي وعقلاني... مرن متكيف مع الأوضاع الجديدة.
- مرح وتلقائي... لا للملل في الحياة وفي العلاقة مع الآخرين.
- لديه مهارة طبيعية في حل المشاكل... ويستمتع بحلها.
- يجمع بين المشاكل... ويربط بينها ويقرأ ما بين السطور... ثم يحلها بشكل منطقي.
- يجمع بين المتناقضات ويوفق بينها بلا تناقض.
- يفضل الإثارة والحركة... مجازف ويستمتع بما هو آت... يفضل الأمور الرياضية والأشياء اليدوية.
- يستطيع أنيرى دقائق الأمور ويلفت للتفاصيل وتثير اهتمامه.
- صاحب ذوق فني عالي... يحب الهدوء والصوت الخافت والرائحة الحلوة والمنظر الجميل.
- يبحث عن النتائج ويحب أن يراها.
- لديه قدرة عالية على التحمل والتأقلم مع الواقع كما هو.
- عنده مهارات يدوية... وصاحب حرفة.
- يكره الشرح ويفضل المختصرالمفيد، ثم بعد أن يسمع يعطيك اقتراح في كلمتين... يكره الجدل والنقاش.

- لديه لطافه وسماحه ورقه ولذلك يميل الناس للتعامل معه والتقرب إليه... وأيضا لأنه مرح ويحب اللعب.
- لديه طاقة جبارة وقدرة فائقة على حل المشكلات.
- لايحب الروتين والقوانين... ولكنه يفضل الحرية.
- لديه قدرة عجيبة على جعلالصعب سهلاً.
- عبقري ومخترع.
- لديه رغبة قوية في الحياة.

ويحب أن يستمتع بالحياة ومباهجها



9) الحامي (infj) متحفظ... حدسي... مشاعري... حكم صفاته:

- محافظ... يفكر أولاً ثم يتفاعل مع الحدث.
- لايبدأ الكلام ولكنه يرد عليه... غامض وقليل الكلام... علاقاته محدودة، يميل للهدوء وللجلوس وحيداً.
- صاحب حس راقي... يشعر بالناس ويفضل أن يخدم الآخرين.
- يحقق النجاح عن طريق الإصرار والثبات على المبدأ... ومبادئه ثابتة وواضحة.
- أفكاره من فهمه وليست تقليداً لأحد... عنده خصوصية في شخصيته (غير مقلد).
- يحب أن يعمل ما ينبغي عمله... (المفروض أن نعمل كذا).
- يضع كل جزء من اهتمامه في العمل.
- قوى للغاية وصاحب ضمير حي.
- يحترمه الناس لصلابة مبادئه ولوضوح الرؤية لديه.
- صاحب مهارة في تقييم أي موقف وخصوصا فيما يتعلق بالناس.
- يستطيع أن يفهم ما في داخل نفسك... وهو متأكد من قدراته هذه.
- يفهم الأشياءالمعقدة بكل وضوح... خصوصاً ما يتعلق بالنفس البشرية.
- مؤمن بمبادئه... ويثقفي إيمانه هذا جداً.
- الحدس والإلهام من أهم قدراته.
- عنده قدرة كبيرة على تحفيز الناس في العمل.
- لا يحب التفاصيل... ولكن يفضل الصورة العامة للأمور.
- ولاؤه كبير لأصدقائه ولعمله ...والتزامه عميق بمبادئه وعقيدته.
- عنده نظرة مستقبلية... وبصيرته نافذة... خياله خصب.
- القياس والتشبيهات والأمثلة كثيرة في حياته.
- حساس عاطفي... طيب القلب.

10) المثالي(infp) متحفظ... حدسي... مشاعري... تلقائي صفاته:

- غامض ومحافظ... كتوم وهادئ... علاقاته محدودة... ولا يبادر الكلام.
- صاحب الهام وخيال... عمق في التفكير الإبداعي ولكن فيداخل نفسه.
- صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلته مع الآخرين... لأنهم دائماً ما يقللون من قدراته ويظنونه ضعيفاً... ولكنه ليس ضعيفاً، بل يفضل ألا يضايق أحداً... قوى جداً ولكن داخل نفسه.
- يفهم الناس... ويفهم تعقيدات النفس البشرية جيداً.
- لديه قدرة عالية جداً على المرونة والتكيف.
- مثالي في رؤيته وتصرفاته وحياته... لا يضايق أحداً ولا يتقاتل مع أحد.
- يراقب الأوضاع من حوله في هدوء.
- صاحب ولاء ووفاء عالي جداً... دافئ المشاعر... وذو قلب رحيم.
- يحب الناس في داخله ويحمل في داخله مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة... وهذه المبادئ توقعه في صراع مع نفسه ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما يتوقع.
- متكيف مرن... هادئ ولكنه فضولي جداً... سريع في الوصول إلى الاحتمالات.
- لا يميل إلى القيادة بل إلى الإتباع... يفضل أن يكون مع الجماعة (في رأيه).
- عميق التفكير داخل نفسه... وشديد التركيز فيما يفكر فيه.
- يلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم... ويقيم الناس تقييماً صائباً ودقيقاً.
- يتحمل أكثر من طاقته... ويتكيف مع كل الضغوط.
- يميل إلى الشعر والأدب... وعلوم الإنسان... والنفس البشرية.

- لديه طاقة جبارة للتركيز في العمل... ولكن داخل نفسه (يعمل بصفة مستمرة).
- محافظ... لا يتحدث كثيراً عن خصوصياته وأموره الشخصية.
- يقدر ويشدة العلاقات مع الناس... ولا يحب العلاقات السطحية.
- يحب تبادل المنفعة (ساعدني وأساعدك).

11) العالم (intj) متحفظ... حدسي... مفكر... حكم صفاته:

- محافظ، علاقاته قليلة... يستمع أكثر مما يتكلم ولا يبادر بالكلام.
- صاحب رؤية إبداعية... يثق بالإلهام... يرى المستقبل ولديه نظرة بعيدة المدى.
- يقدر المنطق والعقلانية... يفهم الارتباطات بين الأمور والعلاقات بينها.
- يقدر ويشدة المهارة والإتقان، والإبداع والمكانة الاجتماعية... ويكره الإهمال والتسيب.
- أفكاره وآراؤه تنبع من داخله ولايقلد أحداً... يتميز بالاستقلالية عن الآخرين.
- أفكاره دائما متطورة ويحب الحديث عنها.
- لديه قوة في تنظيم العمل... في دقة عجيبة.
- ناقد بطبعه... يرى الخلل ويسعى لإصلاحه.
- لديه عزيمة قوية... ولديه مستوى عال من الكفاءة والإتقان.
- يجد من يتفاهم معه قليلون.
- رؤيته جلية للاحتمالات المستقبلية... وهو ناجح في إنزالها على أرض الواقع وتنفيذها بصورة دقيقة.
- يستمتع بالتحديات الفكرية المعقدة والمتشابكة لأنه يستطيع استخدام قدرته على التفكير والإبداع.

- يضع تصوراً كاملاً للخطة المستقبلية... صاحب مهارة عالية في التخطيط بعيد المدى.
- يقدر المعرفة والعلم في نفسه وعند الناس.
- يتوقع من الآخرين الكفاءة... ويتضايق من التسيب والإهمال.
- يكره الغموض ويحب الوضوح.
- يثق في نظرته للأمور وحكمه عليها.
- قدرته عالية على اتخاذ القرارات الصعبة.
- يقيم ويدرس كل شيء بعين ناقدة لإصلاح الخلل.
- هادئ الوجه والمعاني... وكذلك هو في تفاعله مع الأمور.
- حازم حاسم... وواثق من نفسه.
- يميل إلى أن يسمع ولا يبدأ الكلام... يفكر بعمق داخل نفسه.
- واضح المعالم في حياته... خط سيره واضح.
- عقلاني ومحايد في نقده من أجل إصلاح الخطأ... إيجابي.
- يكره الروتين والنظام البيروقراطي... لأن ذلك يقيد قدراته الإبداعية ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه.

12) المفكر (intp) متحفظ... حدسي... مفكر... تلقائي صفاته:

- عبقري من الطراز الأول... وحلال المشاكل بطريقة عبقرية إلى أبعد الحدود.
- من أفضل الناس في التخطيط الاستراتيجي.

- محافظ بطبعه قليل الأصدقاء... من أهم أمور حياته الاستقلالية... ولا يحب التدخل في أموره الخاصة.
- صاحب خيال وإبداع ورؤية مستقبلية.
- النقطة الأساسية فيه... أنه مفكر من الطراز الأول.
- هادئ في حياته... قليل الكلام عن أسراره الشخصية.
- متعته ملاحقة النظريات العلمية... وتحليلها والتفكير فيها.
- يحل المشاكل عن طريق المنطق والعقلانية والتحليل العلمي المنهجي.
- يهتم بالأفكار وليس التعامل مع الناس... لا يحب المنتديات والمجتمعات المفتوحة.
- واضح مع نفسه... ويعرف ما يريده جيداً.
- غير غامض... واضح الملامح في حياته.
- يعشق الإتقان والكفاءة... ويكره الإهمال والتسيب.
- يتوقع من الناس أن يكونوا مثله.
- ناقد لكل شيء تقريباً ويبحث عن إصلاح الأخطاء... مستقل بذاته، ولا يعتمد على أحد (يعيش لوحده).
- فضولي ويهتم بالجديد دائماً.
- يتفاعل مع الأحداث ويتفجر حيوية ونشاطاً.
- لديه رؤية منطقية قوية... بحيث يصل إلى لب الموضوع وأساس المشكلة.
- قدرته فائقة على حل المشكلات الصعبة بصورة عبقرية ومحايدة ومختصرة... بطريقة منهجية وعقلانية.
- يسأل أسئلة قوية وصعبة... لأنه يتحدى نفسه قبل أن يتحداك.
- نقاشاته فكرية من الطراز الأول... سريع البديهة وحاضر الفكرة.
- لديه ميل طبيعي لبناء نظام منطقي وعقلاني لتفسير الأحداث.
- يكره بشدة الروتين... ويحس أنه في سجن.
- يفضل قول الحقيقة... ويكره اللف والدوران.

- يفضل عدم السيطرة على الآخرين... وعدم فرض وجهة نظره عليهم.
- هادئ محافظ قليل الكلام... إلا في المواضيع التي تخصه ويهتم بها.
- يرفض أن يتدخل أحد في أموره الشخصية بدون إذنه... يضع حدوداً لتعامله مع الآخرين.

13) المربى (isfj) متحفظ... حسي... مشاعري... حكم صفاته:

- لا يمكن الاستغناء عنه... لا في البيت ولا في العمل ولا في أي مكان.
- كلمتي عهدي وأهم من أي قانون... والكرم عنده أسطوري.
- خدمة الآخرين قبل المصلحة الشخصية... إحساسه بالمسؤولية فطري متداخلة.
- محافظ قليل الكلام، عميق الفكرة داخل نفسه... عملي مرتب ويحب التفاصيل.
- أهم مميزاته أنه واقعي... يعيش الواقع بحواسه ولا يحب الخيال.
- حازم صارم وصاحب قرار... يميل أن يكون في موقع القيادة.
- ودود عطوف وصاحب ولاء... ضميره حي بصورة فطرية.
- إذا قال نفذ ما قال مهما كان... يمكن الاعتماد عليه إلى أقصى درجة.
- يعمل بلا كلل ولا ملل، يتحمل الألم والضغط... يقدر مشاكل الآخرين وأحاسيسهم.
- يهتم بالجميع... صغيرهم وكبيرهم، غنيهم وفقيرهم... بمشاعرهم وتفاصيل حياتهم.
- عنصر ثبات في أي مكان يوجد فيه... لا يتغير ولا يتلون، واضح ومستقيم.
- لا يهتم بالأمور العلمية الفنية... يهتم بالتفاصيل الدقيقة المادية والإنسانية مثل نبرة الصوت وتعبير الوجه وحركة الجسم.

- يحب الدين والأصول والثبات في الأمور... يحب المبادئ والقيم بشكل كبير.
- عنده خزينة كبيرة من المعلومات والخبرات العريضة.
- متواضع هادئ الطباع... صلب من الداخل وقوي.
- ملتزم بواجباته خصوصاً في الدين والتقاليد... وبطريقة علمية ودقيقة ومفصلة.
- يحب أن يتعلم وأن يعلم.
- لديه آراء واعتقادات قوية... لأنها مبنية على أساس متين من المبادئ والقيم الثابتة والصلبة.
- لديه وفرة من الخبرات... ولكن في داخل نفسه وسوف تعرفها فقط إذا سألته.
- يحترم نظام العمل المتعارف عليه (الرئيس رئيس، والمرؤوس مرؤوس)... لأن هذا هو المنطق في رأيه.
- يحترم النظام الإداري... ويحترم القيادات.
- يفضل الثبات ولا يحب التغيير. إلا إذا كان من وراءه فائدة له وللآخرين، أو إذا كان التغيير أكثر كفاءة من النظام السابق.
- يتعامل مع الناس من كل فئاتهم... وبرغم ذلك فهو لا يصدق أي كلام يقال له.
- قوته في أن يعرف... هل الذي أمامه صادق أم كاذب... وفي ثوان، وقد لا يظهر ذلك لك ولكنه يعرف (لا يخدعه أحد ويعرف أعماق الناس).

14) الفنان (isfp) متحفظ... حسي... مشاعري... تلقائي صفاته:

- محافظ يعيش في عالمه الداخلي... يفضل التركيز والهدوء والسكينة.
- لا يبادر بالكلام ويستمع أكثر مما يتكلم.

- يفضل التفاصيل... ويحب أن يلمس الأشياء بيديه.
- صاحب قلب رقيق المشاعر إلى أبعد حد... مرهف الحس خجول بطبعه... يجلس صامتاً في زاوية لوحده.
- الآخرين يقللون من شأنه ويستخفون به ولا يعرفون مواهبه... يعتقدون أنه ضعيف وهذا غير صحيح.
- يتكيف مع الواقع... مرن تلقائي وعفوي.
- لا يحب السيطرة على الناس... لا يحب أن يكون في موقع القيادة، ولا أن يكون مع القائد.
- يرى الجمال في الواقع... ويدركه بحواسه في كل شيء حوله.
- لا يفتعل مشكلة مع أحد... يتنازل عن حقه من أجل أن يتجنب الخلاف مع الآخرين.
- لطيف المعشر وطيب القلب... متواضع جداً رغم قدراته العالية ويرضى بالقليل.
- عنده ولاء عظيم... تابع مخلص ووفي.
- ينجز الأعمال بهدوء ...وتروي وعدم استعجال.
- يستمتع باللحظة الحالية التي يعيشها... ولا يفضل أن يستنزف طاقته... حسي وواقعي.
- يستمتع بالاسترخاء... ويحب الهدوء... قليل الحركة والنشاط.
- دمه خفيف ومرح... ولكن في هدوء.
- يحب أن يسمع كلمة طيبة من الآخرين... يفهم الناس ويشعر بهم.
- إحساس عميق بالالتزام بواجباته تجاه الآخرين.
- حس عميق بالمبادئ والقيم... عفيف أمين... لا يسأل شيئاً من أحد.
- يفضل أن يضفي السعادة على الآخرين في العمل... ولكن في هدوء.
- يكره الروتين... فهو قاتل بالنسبة له.
- يمكن الثقة فيه لأنه لا يخون أبداً.

- مراقب للأوضاع وللواقع من حوله... خصوصاً فيما يتعلق بمصلحة الناس.
- عملي ولا يحب الخيال... يركز على الحقائق الملموسة.
- لديه ميل فطرى نحو المشاعر... ميل طبيعي لرؤية الجمال في الطبيعة من حوله.
- ذو قدرة كبيرة على الاحتمال.

15) المؤدى للواجب (istj) متحفظ... حسي... مفكر... حكم صفاته:

- يظلمه الكثير... لأنهم لا يعرفونه حق المعرفة ويعتقدون أنه معقد.
- محافظ كتوم وهادئ... يستمع أكثر مما يتكلم، ولا يبادر بالكلام... وعموماً كلامه قليل جداً.
- واقعي حسي... يرى الواقع بحواسه ويعيش اللحظة الحالية.
- يفضل تفاصيل التفاصيل... والإتقان هام عنده... يتعامل مع الأرقام والحقائق بسهولة.
- عادل منصف، محايد صارم... حاسم وجاد جداً جداً... المرحفي حياته قليل جداً.
- حياته منظمة إلى أبعد حد... هادئ يركز بشدة وبدقة فيعمله.
- يقصد ما يقول، ويقول ما يقصد... واضح إلى أبعد الحدود.
- أي مؤسسة تعتمد أساساً على هذا الإنسان... لأنه صارم في تطبيق خطة العمل مهما كانت، ولأنه ثابت قوي للغاية.
- عنده كلمة شرف، فإذا قال يلتزم بكلامه مهما حدث.
- يفضل أن ينظم الأمور من حوله.
- أهل للمسئولية... من الطراز الأول.
- قوته في التزامه بمبادئه، وإحساسه بمسئوليته... ولاؤه صلب لا يتزعزع.

- مخلص جداً يقوم بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه... وبطاقة مستمرة وبلا كلل.

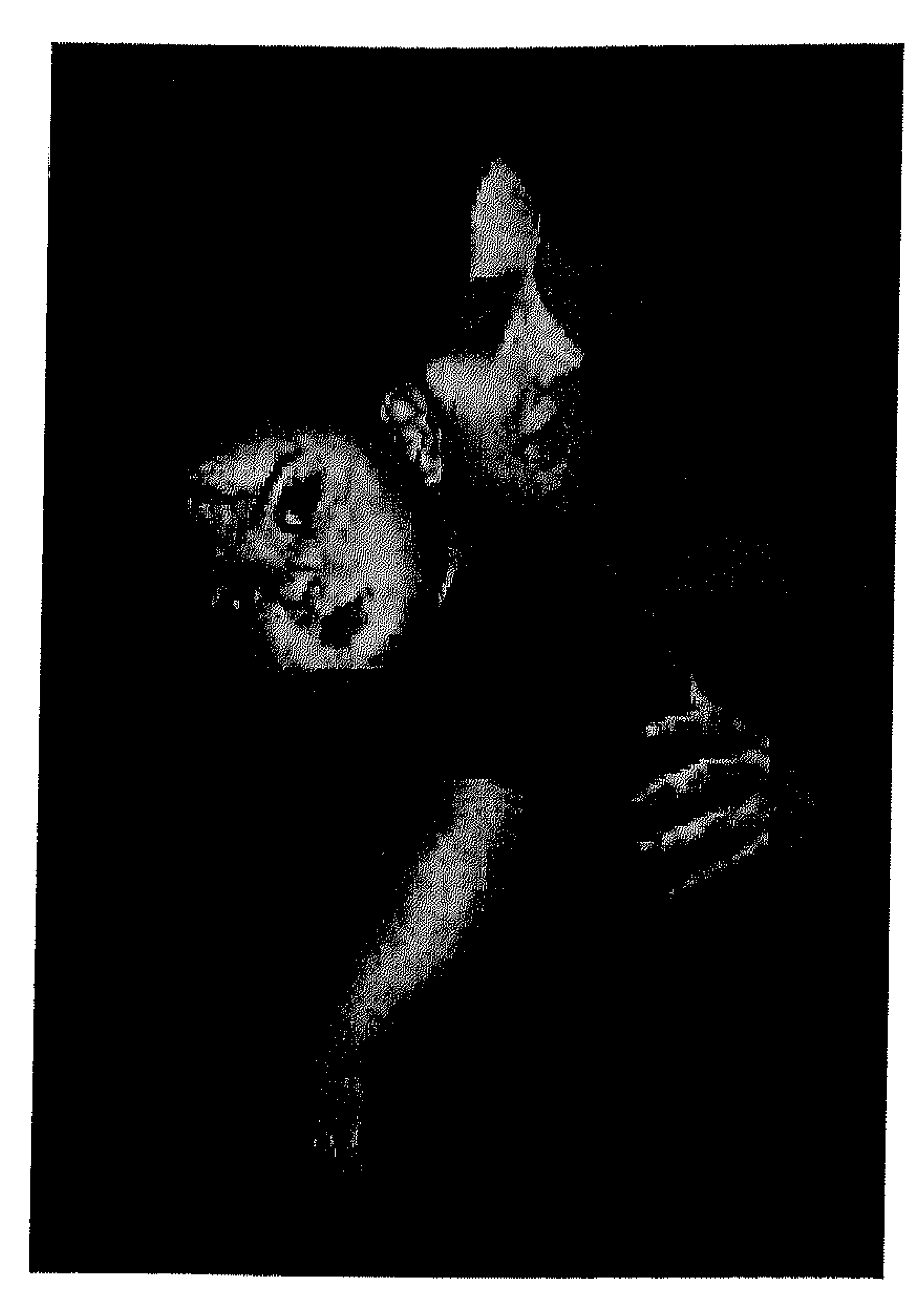


- يستطيع مواجهة المعترضين بكل قوة وصلابة... ولا يهاب أحداً.
- يفضل أن يعمل لوحده... ولكن أيضاً يعمل ضمن فريق عمل.
- يقيم الناس على نتائج أعمالهم... وليس على مكانتهم وأشخاصهم.
- واقعي... عملي... ومنظم للغاية.
- عاقل جداً ومتزن... مستقل في رأيه ولا يقلد الآخرين.
- لا يميل للمرح... ويلتزم بالأصول والنظام والترتيب والقانون... يلتزم بالمواعيد.
- قوته في صلابته... وهذا ما يكرهه الناس فيه.
- متين متماسك... ولا تثنيه المشاكل.

16) صاحب المهارات اليدوية (istp) متحفظ... حسي... مفكر... تلقائي

صفاته:

- هادئ جداً ومحافظ، لا يبادر بالكلام... عميق التفكير داخل نفسه.
- يتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات.
- يراقب الواقع... يعيش اللحظة.
- لديه قدرة فائقة على التفكير... مرن وتلقائي... متكيف مع الأحداث.
- يشاهد الأحداث من حوله بكل برود... لكنه يقرأ ما بين السطور.
- لا يتكلم عن نفسه... غامض وصارم.
- عقله يعمل كالكمبيوتر في الدقة والاستمرارية.
- محايد وموضوعي... منصف عادل، عقلاني ومنهجي.
- أحياناً يكون مرح بشكل غير متوقع.
- ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلها بشكل منهجي... ثم يعطيك خطة منظمة لحل المشكلة.
- يهتم بالسبب والنتيجة... يهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية.
- لديه مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حوله.
- قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة... ولكن بأقل جهد ممكن.
- لا يحب النظريات ولا الخيال فهو عملي لأبعد الحدود... يكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة.
- يستمتع بالتحدي خصوصاً المشاكل المعقدة والكبيرة... ويستمتع أيضاً بحلها.
- تغلب عليه المصلحة الذاتية الشخصية... بدون أنانية ولكن بعقلانية.



- يتحمل الظروف... ويتعامل مع أنماط مختلفة من البشر... ويؤمن بالمساواة بين الناس.
- يغضب من الناس عندما يضيعون وقته... ويكون شديداً صارماً معهم.
- يعشق الاستقلالية في حياته... ولا يحب أن يتطفل عليه أحد.
- يقرر حياته بنفسه... قراره ملكه فقط.
- كثيرالنقد بطبعه... نقده موضوعي وليس شخصي (لا يتأثر بالأشخاص).
- قوته في عقله... نبيه ذكى... لماح ولا يخدعه أحد.
- مفتاح شخصيته في أن تسأله بصورة منطقية عقلانية.
- كلامه عقلاني... جاف محايد، ولكن لا يقصد أن يجرح أحداً.
- يثق في التجربة... أصحابه قليلون.

الأنماط الشخصية والسلوكية

1) الإرتيابي (الشكاك).

مفهومه:

لا يثق بكلام الآخرين وأفعالهم.

مظاهره:

- السلبية في طرح الآراء.
- التركيز على ما هو محبط.
- لا يوجد له أصدقاء.

أسبابه:

الأسرة والتربية، الخوف من المجهول، الإحباط المستمر من الحياة.

العلاج:

جلسات فردية لتوفير الثقة، زيادة الوازع الديني (مفهوم التوكل).

2) الإكتئابي (المحبط):

مفهومه:

الشعور الداخلي بالتعاسة والشقاء ،القناعة الأكيدة باستحالة التغيير.

مظاهره:

- **عدم التفاعل مع الآخرين.**
- **لا يوجد له إنجازات.**
- **متشائم دائماً.**
- **أصدقاؤه من ذوي الهمم الناقصة.**

أسبابه:

تجارب مريرة وقاسية، الكبت الممارس عليه ،عدم إتاحة فرصة له للتعبير عن وجهة نظره، عدم وجود فرص للتعبير عن ذاته.

العلاج:

العمل الجماعي، إسناد مسؤولية إليه، إعلان إنجازاته للناس، القيام بزيارات اجتماعية مع أصدقائه والتحدّث باسم الجميع.

3) التهلكي (التهكمي).

مفهومه:

هو شعور داخلي بمتعة لفت النظر بشتم الآخرين.

مظاهره:

- دائم المخالفات والمعارضة .
- صحبته غير جيدة وغير منتقاة.
- الفشل على الأغلب في الحياة.

أسبابه:

عدم الوعي والإدراك، تعويد الأسرة له، يرى في الشتم استثارة للآخرين.

العلاج:

إبراز إنجازاته، جلسات فردية كثيرة، الثناء على بعض أعماله المخالفة بأنه يتبنى الرأي الآخر.

4) السادي:

مفهومه:

شعور داخلي بمتعة إشعار الآخرين بالنقص والتنكيد عليهم حتى يصل الى درجة التعذيب النفسي والجسدي.

مظاهره:

- اختيار الزمن المناسب للتنغيص والتنكيد على الآخرين.

أسبابه:

أسباب عائلية (قسوة الأب)، أسباب اجتماعية (لم يأخذ فرصته في الحياة)، عدم وجود إنجازات في حياته.

العلاج:

زرع مبدأ الحس الإيجابي في حياته، جلسات فردية لتوعيته، بيان كره المجتمع له في حالة وصوله إلى درجة الشذوذ.

5) الانفجاري.

مفهومه :

كاتم الشعور، خاطئ الفهم، لا يتكلّم مع أحد عن شعوره، ولا يرى عليه آثار كتم المشاعر.

مظاهره:

- لا يتحدّث كثيراً.
- لا يبدي وجهة نظره.
- له صديق واحد على الأغلب.

أسبابه:

أسباب عائلية، الخوف من الإدلاء بوجهة نظره، لا يؤمن بجدوى الحديث مع الآخرين.

العلاج:

المشاركة الفاعلة في النقاش والحوار وضرورة إبداء رأي كل شخص، سعة الصدر عند الحديث ومراعاة المشاعر، الجلسات الفردية.

6) الاعتمادي:

مفهومه:

الخوف من اتخاذ القرار وعدم مواجهة الآخرين.

مظاهره:

- الابتعاد عن المسؤوليات.
- لا يحب ان يلومه أحد.
- تظهر عليه علامات ردة الفعل المعاكس.
- يحفز غيره ليتحدّث باسم الجميع.

أسبابه:

الخوف من المحاسبة أو اللوم أو المعاتبة، عدم الجرأة على مواجهة الآخرين.

العلاج:

إسناد مسؤولية إليه مع المتابعة، توضيح له معنى الدافعية ومعنى استقلال الشخصية.

7) التمامي.

مفهومه:

هو من يثق بقدراته ومواهبه ويقوم بالعمل المطلوب منه على اكمل وجه.

مظاهره:

- الثقة بالناس.
- الفهم الصحيح للأمور.
- إنجاز المطلوب بصورة متقنة.

أسبابه:

أسباب شخصية (الذكاء، القدرات، المواهب)، أسباب عائلية (الأب، الأم، الأخوة)، صحبة مختارة، لا يحب ان يلقى عليه اللوم والمحاسبة.

العلاج:

تعزيز هذا النمط (معرفة السبب الحقيقي للإنجاز)، الاعتناء به فهو طاقة منظمة مرتبة، الاستفادة منه لغيره من زملائه.

8) الجنوني.

مفهومه:

تفسيراته غير منطقية ووهمية ويتصرّف بناءً عليها.

مظاهره:

- اتخاذ قرارات مهمة وخاطئة في حياته (ترك الدراسة،الرحيل عن المنزل).
- الاقتناع بالتفسيرات غير المنطقية.

أسبابه:

الشعور الشخصي بأنه مستهدف من الآخرين، حصول تجارب غير ناجحة في حياته، أسباب عائلية.

العلاج:

ترسيخ مفهوم الإيجابية في الحياة، ضرورة الحوار والنقاش وتفهّم الطرف الآخر، حثّه على الحديث والتعبير عما يجول بخاطره، العمل الجماعي.

9) الاستعراضي.

مفهومه:

الذي يظهر مهارة في جانب يمتلكه للفت الأنظار إليه رغبة في الثناء.

مظاهره:

- التحدّث دائماً بما يعرف أو لا يعرف.
- لا يهتم بالآخرين ومشاعرهم.
- يحب الثناء.

أسبابه:

أسباب شخصيّة واجتماعية (الكبت).

العلاج:

إتاحة المجال له ضمن وقت معيّن دون الخروج عن الموضوع.

10) المناكف (الذي لا يعجبه شيء).

مفهومه:

مخفٍ لشعور الرفض دائماً لأسباب ذاتية يعتقد أنها صحيحة.

مظاهره:

- التعصّب.
- النظرة الدونية اتجاه الآخرين.
- الشعور بالنقص.

أسبابه:

أسباب عائلية.

العلاج:

زرع حب الآخرين عنده، إسناد مسؤولية إليه، إعطاء البديل من طرفه.

11) الخجول:

مفهومه:

ردة فعل نفسية فسيولوجية تصيب الإنسان باضطراب من موضوع ما فيظهر على وجهه الحمرة والتعرّق.

مظاهره:

- التلعثم.
- الخوف.
- عدم الثقة بنفسه.

أسبابه:

التربية العائلية، عدم التمكّن الإيماني من قلبه.

العلاج:

تفعيل الشخص وتركه يتحدّث، مواجهة الأمور.

12) النرجسي:

مفهومه:

الذي يحب ذاته (الأنا)... أنا فعلت أنا قمت.

مظاهره:

- الحديث عن ذاته.
- الافتخار بالنفس والإنجازات.
- التباهي.

أسبابه:

نقص في الذات، لم يأخذ فرصته، إهماله باستمرار.

العلاج:

تهذيب الذات، قهر الأنا، الشعور بالجماعة دون الفردية.

13) الغرائبي:

مفهومه:

مضطرب المشاعر والسلوك والتفكير.

مظاهره:

- مرة يفكر بعمق ومرة يفكر بسطحية، يبكي ويضحك في فترة بسيطة.

أسبابه:

الحيرة، عدم القدرة على اتخاذ القرار، عاطفي.

العلاج:

جلسات فردية لبيان أهمية المواقف، التحكّم بالمشاعر والعواطف.

14) الانطوائي:

مفهومه:

الذي يعيش في الظل متردداً متواكلاً على غيره.

مظاهره:

- الشعور بالخجل.
- التردد والاتكالية.
- مسالم غير عدائي.
- يكون في مقام التابع.

أسبابه:

التربية الأسرية (الأب، الأم)، الخوف من المجهول، فقدان الأمن.

العلاج:

إسناد مسؤولية إليه، تحقيق ذاته، إشراكه العمل الجماعي.

أنواع الشخصيات:

1) الشخصية المسيطرة.

أ. يتميّز صاحبها بحب السيطرة على الآخرين وعلى الظروف المحلية.
ب. عنده طموح عالٍ ويتصف بضبط النفس والمثابرة والمسؤولية.
ج. يفكر قبل ان يتحرك ويسعى دائماً للقيادة.
د. من عيوبها : التردد، القلق، التشكك، وجود صدام مع الآخرين.

2) الشخصية الثائرة.

أ. يتميّز صاحبها بالعداء للسلطة بأشكالها.
ب. يخالف الجميع.
ج. لا يشعر بالأمن.
د. علاقته مع الآخرين ينتابها التحدي لإثبات ذاته.

3) الشخصية الانطوائية.

أ. يتميّز صاحبها بالخجل والتردد والاتكالية في أعماله وافكاره.
ب. مسالم غير عدائي ،يكون في مقام التابع وليس عنده مبادرة.

4) الشخصية المضطربة.

أ. يتميّز صاحبها بكثرة الشكوى من كل شيء.
ب. لا يشعر بالأمن ولا الطمأنينة.
ج. غير مستقر عاطفياً.
د. متطرّف في مشاعره وحكمه على الأمور وغير متزن ويسمع من الجميع.

5) الشخصية المتكيفة:

أ. يتميّز صاحبها بأنه متزن، يحب الانطلاق، واثق بنفسه، حساس لمشاعر غيره، محبوب، اجتماعي، وتسمى هذه الشخصية (الشخصية المغناطيسية).

ب. هي شخصية وسطية متوازنة تحمل مبدأ حسن الخلق.

ج. صاحبها له خصلتين:

1) يترك للآخرين مجالاً لينفسوا عما في صدورهم وينصت إليهم ويتعاطف معهم مما يسبب الارتياح لهم.

2) هو مكمن للسر وموضع الثقة، يحفظ الأمانة، ولا يفشي السر.

أحكم على شخصيتك ؟ من أنت ؟ نموذج تحليل شخصية

الرقم	الجانب السلوكي	(ممتاز)	(جيد)	(متوسط)	(ضعيف)
	الجانب الانفعالي:				
	1) مزاجيتك معتدلة في التعامل مع الآخرين.				
	2) لا تستثار من الآخرين.				
	3) التحكم في العواطف.				
	4) قدرتك على كبت مشاعرك.				
	الجانب الاجتماعي:				
	1) إقامة العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.				
	2) حب العمل التعاوني.				
	3) روح المبادرة .				
	4) القدرة على المحاورة والجدل.				
	5) التعاون مع الآخرين.				
	الجانب الشخصي:				
	1) عدم الشعور بالغيرة من الآخرين .				
	2) عدم الشعور بالحسد من أصدقائك.				
	3) القدرة على تحمل المواقف الصعبة.				
	4) التعامل بحذر مع الآخرين.				
	5) شجاعتك بالاعتراف				

الرقم	الجانب السلوكي	(ممتاز)	(جيد)	(متوسط)	(ضعيف)
	بالأخطاء.				
	الجانب الوجداني العاطفي:				
1)	شعورك بالأمن والطمأنينة.				
2)	الحكم القاسي على الأمور.				
3)	قليل الشكوى وترضى بالواقع.				
4)	نظرتك لأصدقائك مليئة بالمحبة .				
5)	الأخلاق هي الأولى في حياتك.				
	الجانب النفسي:				
1)	نظرتك للعالم متفائلة.				
2)	تحب الألوان الفاتحة.				
3)	تكره العنف والقسوة.				
4)	قليل الكلام.				
5)	تترك مجال لغيرك لينفس عما في نفسه وتنصت له باحترام.				

الرقم	الجانب السلوكي	(ممتاز)	(جيد)	(متوسط)	(ضعيف)
الرقم	الجانب السلوكي	(ممتاز)	(جيد)	(متوسط)	(ضعيف)

الرقم	الجانب السلوكي	(ممتاز)	(جيد)	(متوسط)	(ضعيف)
	الجانب الإداري:				
	1) مدى قدرتك على اتخاذ القرار.				
	2) مدى محبتك للمغامرة.				
	3) الترتيب والنظافة.				
	4) التزامك بالمواعيد.				
	5) التخطيط للأعمال قبل القيام بها.				
	الجانب القيادي:				
	1) قدرتك لإقناع الآخرين وقبول الآخرين لك.				
	2) تمتاز بصفات تعجب الآخرين.				
	3) الثقة بنفسك.				
	4) تقدر مجهود الآخرين.				
	الجانب العملي:				
	1) تستمع لأصدقائك بإنصات.				
	2) التواصل الإيجابي قائم مع الآخرين.				
	3) تحفظ الأسرار.				
	4) تنفيذ ما يطلب منك باقتناع.				
	5) الالتزام بالصدق باستمرار.				

المجموع = 200 = 150	ممتاز	الشخصية متكيفة ومغناطيسية
المجموع = 149 = 100	متوسط	الشخصية ثائرة ومضطربة
المجموع = 99 = 50	مقبول	الشخصية إنطوائية وفيها اضطراب
المجموع = 49 = 0	ضعيف	الشخصية مريضة ويجب عليك مراجعة طبيب نفساني!!

اختبار الصراحة والصدق مع الذات:

1) تعودين سيرا على الأقدام إلى منزلك بينما يبدأ المطر يتساقط وتبللين شعرك في شكل تام.. عندما تدخلين المنزل هل:

أ. تتصلين بمصففة الشعر وتحددين معها موعدا طارئا.
ب. تنشفين شعرك بالمنشفة.
ج. تأخذين في الحال مجفف الشعر الكهربائي وتجففين خصلات شعرك.

2) تشاهدين مباراة لكرة القدم اي من الافكار التاليه من المرجح ان تجول في ذهنك:

أ. الشاب الاسمر الي يدير الكرة الان يبدو لطيفا ووسيما.
ب. اتمنى لو ان المباراة تنتهي الآن فانا اشعر بالملل.
ج. تنم الحركه التى قام بها الاعب الوسط عن مهارة كبيرة اذ اخذ الكرة بمحاذاة خط الطول.

3) انها ليله الاجازة ويسألك زوجك (أي أحد من أهلك) اين ترغبين في الذهاب هذا المساء. ماذا يكون جوابك:

أ. قدم لي بعض الاقتراحات وانا اختار..

ب. ارغب في الذهاب لمارسه الرياضه..

ج. لست ادري الخيار لك..

4) لو كان لديك صديقه اسمها جميله اي من الاسماء التايه تنادينها على الارجح:

أ. جوجو.

ب. جميله.

ج. جمال.

5) تشاهدين فيلما عاطفيا جدا بمفردك في المشهد الاخير يفترق البطل والبطله المغرمان جدا ببعضهما البعض ولن يلتقيا ابدا مجددا.. هل يجعلك هذا الامر:

أ. تبكين.

ب. تتثاءبين.

ج. تضحكين.

6) بينما تقومين بتنظيف غرفتك يزعجك ذبابه تحوم في الغرفه.. ماذا تفعلين للتخلص منها:

أ. تضربينها بكتاب التاريخ.

ب. تفتحين النافذة وتحاولين ان تخرجيها.

ج. ترشين مبيد الحشرات.

7) تقررين الحصول على وظيفه بنيه❖ ❖ب المال اي المهام التاليه تختارين:

أ. حضانه الاطفال.

ب. بائعه متجوله.

ج. العنايه بالحيوانات الاليفه.

8) انت بطله كرة السله للنساء في المدرسه وتتدريين استعدادا لمباراة مهمه.. وكجزء من هذا الروتين عليك ان تجري مسافه 2كلم كل مساء.. ولكن في احدى الليالي يكون الطقس بارد جدا وممطر ماذا تفعلين:

أ. تبقين في المنزل وتعقدين العزم على الجري 4 كلم النهار التالي.

ب. تذهبين الى الغرفه وتسمعين الى اسطوانتك المفضلة وتمارسين بعض التمارين الرياضية.

ج. تقومين بجوله الجري كالمعتاد.

9) بينما تشاهدين التلفاز تقعين على برنامج حول مأوى للحيوانات الاليفة ماذا تفعلين:

أ. تغيرين القناة.

ب. تبكين على الحيوانات المشردة التى لامأوى لها.

ج. تتصلين على صديقتك وتنظمين حمله لحمع التبرعات للمأوى.

10) تلعبين وصديقتك كرة المضرب ماهو موقفك حيال المباراة:

أ. تعقدين العزم على الفوز.

ب. تنظرين الى الامر على انه وسيله للتسلية وللمحافظة على رشاقتك..

ج. تنظرين الى الامر على انه فرصة رائعة للفت انظار خطيبك الذي يلعب الكرة في الجوار.

النقـــاط:



1) أ3 ب1 ج2
2) أ3 ب2 ج1
3) أ2 ب1 ج3
4) أ2 ب3 ج1
5) أ3 ب1 ج2
6) أ2 ب3 ج1
7) أ3 ب1 ج2
8) أ1 ب3 ج2
9) أ1 ب3 ج2
10) أ1 ب2 ج3

النتـائج:

من 0 إلى 10:

تتمتعين بشعبية ولكن ليس لانك فتاة رائعة وانما لسوء الحظ لانك فتاة تحب ان تتصرف في طريقة صبيانية.

الخبر السعيد هو انك ستبقين محاطه دائما بشباب يرغبون في ان يكونوا رفاقا لك..

اما الخبر السيئ فهو ان احدا من هؤلاء الشباب لن يصبح زوج لك.. بما انك تتصرفين كالشباب فهذا يعني ان الصبيان سوف

يعاملونك في شكل تلقائي على انك واحدا من اصدقائهم الشباب..فكري في ان تمضي الوقت مع صديقاتك..

من 11 إلى 20:

كفي عن محاولة التصرف كالشباب لان هذا لايليق بك.. انت مخطئة ان اعتقدت انك لوتحدثت مع الشباب عن المواضيع المفضلة لهم سوف يعتقدون انك فتاة رائعة هذه ليست الحال دائما.. رغم ان الشباب يحبون الفتاة التي يمكنهم التحدث معهن فهم يفضلون ان يحافظون بما يعرف بحديث الشباب لاصدقائهم الذكور.. طوري ملامحك الانثوية وسوف يدرك الشباب سريعا انك فتاة مذهلة..



من 21 إلى 30:

انت فتاة تتمتع بالكثير من الانوثة.. والعديد من الشباب يقدرون هذا الامر.. شخصيتك تجعل الشباب يشعرون بالحاجة الى حمايتك.. اي شاب سيكون محظوظا بان تكوني زوجته. وما من مشكلة أن انفجرت بالبكاء اثناء مشاهدة فيلم عاطفي جدا.

اختبار مدى قدرتك على كبت دموعك ومدى ضعفك او قوتك:

1) عندما تشاهد مناظر الأهوال والحروب في التلفزيون:



أ. أجهش ببكاء حاد

ب. أحزن كثيرا وأحيانا أبكي

ج. أتأسف وأحزن واتمالك نفسي

2) عندما تنزعج من اخوانك او ابنائك بشكل كبير:

أ. أبكي من القهر والغيظ

ب. أصيح بهم غاضبا

ج. أقاطعهم وأكون حازم جدا

3) أحب الأفلام إليك :

أ. الرومانسية

ب. الاجتماعية

ج. الفكاهية

4) عندما تواجه موقفا محرجا في عملك :

أ. أشعر بالخجل الشديد

ب. أحاول أن أسيطر على نفسي

ج. اتدارك الموقف وأسخر منه ومن نفسي

5) أذا أخطأت وحاسبك مديرك على الخطأ:

أ. أبكي

ب. أحاول أن أشرح له الأمر

ج. أدافع عن نفسي

النتائج:

دمعة خفيفة

اذا كانت معظم اجوبتك (أ):

أنت متهم بالقسوة وبأن عواطفك داخل علبة حديدية واحيانا قد ينزعج منك بعض المقربين فيقولون انك بلا قلب. لكنك على العكس من ذلك فأعماقك جياشة وخلف هدوئك عواطف كبيرة.

نصيحة: أترك العنان لدموعك فهي ستخفف عنك بالدرجة الأولى قبل ان تحسن من صورتك أمام المقربين منك.

دمعة هارية

اذا كانت معظم اجوبتك (ب):

انت تنزعج من نفسك احيانا لأن دمعتك تهرب منك في وقت تريد فيه ان تتمالك نفسك فلا تستطيع. يجب ان تعترف انك عاطفي جدا وحساس جدا الى درجة تريك المقربين منك.

نصيحة: درب نفسك على التماسك وذلك بمحاولة شحن قوتك لتسيطر على دمعتك وتمنعها من الهروب.

دمعة عزيزة

اذاكانت معظم اجوبتك (ج):

تحاول ان تتماسك في المواقف الصعبة وتنجح في احيان ما بينما تفشل في احيان اخرى. عموما فدمعتك عزيزة وعندما تبكي فهذا يعني انك قد تخشى ان يستغل احد ضعفك فتتراجع بسرعة وتتمالك نفسك.



نصيحة: لاتظن ان البكاء يزيد الأمر سوءا ففي كثير من الأحيان قد تكون دمعتك لغة اخرى تعبر عما لا تستطيع التعبير عنه.

كم عمر قلبك ؟؟؟ ادخل وافحص!!.

عليك الإجابة حتى تعرف كم العمر الحقيقي لك، لا نقصد العمر الحقيقي بالمعنى الحرفي بل بالمعنى الشبابي الذي يغمر قلبك أو العكس، أجب على الأسئلة بصدق واكتب النتيجة... حتى تتعرف على عمر قلبك الحقيقي.

أجب بنعم أو لا، واحسب النقاط أولاً قبل أن ترى النتائج.

1) هل ترغب في العيش في منزلك وحدك؟
2) هل تجد الحياة جميلة بالرغم من كل شيء؟
3) هل تتمتع برفقة الأصغر منك سناً؟
4) هل بإمكانك الصعود إلى السيارة وهي تسير؟

5) هل سبق وان قمت بقراءة رواية رومانسية؟
6) هل تحب المفاجآت؟
7) هل تفكر دائماً بأوقات السعادة الماضية؟
8) هل تعتقد أن الحياة قصيرة؟
9) هل تفضل رؤية الرسوم المتحركة اكثر من مشاهدة الأفلام السينمائية؟
10) هل تمنعك مشاكلك من النوم؟ أي هل تنسى عادة بصعوبة همومك ومتاعبك؟
11) هل تعفي عن أخطاء الأصغر سناً؟
12) هل تعتقد أن الترقية في العمل تؤدي إلى تقدم في مهنتك؟ وان تغيير العمل يؤدي إلى تطوير حياتك؟
13) هل تعتقد انه بإمكان الإنسان أن يحب للمرة الأولى في الخمسين من عمره؟
14) هل تجد بان الشيخوخة تضفي الوقار على صاحبها؟
15) هل تعتقد بأن لكل عمر متعته الخاصة، لكن المتعة هي ذاتها في كل مرحلة؟
16) هل تعتقد بأن الإنسان المتقدم في العمر يملك قدراً من المعلومات أوسع وأشمل واصح من الشباب؟
17) هل تثق في احساسك؟
18) هل تملك اكثر من خمسة أزواج من الأحذية بحالة جيدة؟
19) هل ترغب بأداء المواعظ والنصائح للآخرين؟
20) هل بإمكانك النزول إلى مياه بركة باردة الماء بكل حماس ورغبة؟
21) هل تقوم أحيانا بتغيير مكان قطع الأثاث في غرفتك؟
22) هل تعتقد أن مشكلات مرحلة الأربعين من العمر مجرد وهم؟ وأن الحياة تمضي دون منعطفات مفاجئة؟

النتـائج:

أن مجموع النقاط يوازي عمرك الحقيقي ولا تتفاجأ إن وجدت انك مسن فعلاً.

أغلبية الأجوبة (نعم): عمرك اقل من 10 سنوات من حيث شباب القلب اكثر من 10 نقاط (نعم): عمرك من 10 إلى 20 سنة اقل من 10نقاط (نعم): عمرك من 20 إلى 30 سنة أغلبية الأجوبة (لا): عمرك من 3إلى 50 سنة

كل الأجوبة (لا): عمرك أكثر من خمسين سنة

كيف تتعرف على شخصيات المحيطين بك؟

السؤال الأول:

ما هو أفضل لون عندك ولماذا فضلت هذا اللون ؟

السؤال الثاني:

ما هو أفضل حيوان عندك ولماذا فضلت هذا الحيوان؟

السؤال الثالث:

ما هو أفضل نوع عندك من أنواع الفواكه ولماذا فضلت هذا النوع بالذات؟

السؤال الرابع :

إذا كنت في وسط غابة وهاجمك دب ماذا تفعل هل تهاجم الدب أم تهرب أو تصعد إلى أعلى الشجرة حتى يذهب الدب؟

السؤال الخامس:

إذا رموك في غرفة مظلمة لا يوجد فيها مصابيح ولا شبابيك ولا فيها باب ولا فيها نور! ماذا تفعل؟ هل تصرخ حتى أحد يسمعك هل تحاول الخروج بأي طريقة كانت حتى لو حفرت الجدار بأظافرك أو تستلم وتنام؟

السؤال السادس:

إذا أنت كنت أمام نهر وتريد أن تعبر إلى الضفة الأخرى والمسافة ما بينك وبين الضفة الأخرى لا تقل عن خمس أمتار. يعني تستطيع أن تعبر هذا النهر خلال دقيقتين ولكن لا تعلم هل سوف تعبره بسلام أم لا تعبره يعني احتمال أن تضع. قدمك في النهر وتموت واحتمال تنجو!!! ولكن يوجد جسر يبعد عن مكانك بحدود نص كيلوا عن المكان الذي أنت واقف أمامه من خلالة تستطيع أن تعبر بأمان إلى الضفة الأخرى! وأعلم أن الوقت غير محسوب... فماذا تفعل هل تعبر من خلال النهر أم من خلال الجسر؟

الإجابات على الأسئلة والتحليل لها:

الجواب الأول:

إذا اخترت الألوان الهادئة:

مثل درجات اللون الأزرق: أنت إنسان هادئ حنون عاطفي.

إما إذا اخترت الألوان الحارة:

مثل الأسود والأحمر: أنت إنسان حقود، تتضايق من الآخرين.

الجواب الثاني:

إذا أخترت الحيوانات الصغيرة مثل:

الأرنب أو القطة: أنت إنسان نشيط تحب المرح وتحب تمازح الآخرين وكذلك بسيط.

وإذا اخترت الحصان أو الأسد: فأنت إنسان قوي جريء فيك من الكبرياء ويملكك الغرور أحياناً.

الجواب الثالث:

إذا اخترت مثلاً:

الفراولة والتفاح: أنت إنسان تعشق الجنس وتحب أن يكون شريك حياتك جميل وتبحث عن المظاهر والأناقة.

أو اخترت مثلاً:

البطيخ والبرتقال: أنت إنسان بسيط لا تبحث عن المظاهر وكذلك شريك حياتك لا يشترط أن يكون جميل بكل شيء.

الجواب الرابع:

إذا اخترت أن تهاجم الدب فأنت إنسان لا تهرب بالمشاكل الكبيرة، وإذا اخترت أن تهرب فأنت إنسان لا تواجه المشاكل الكبيرة وتتجنبها، وأما إذا اخترت أن تصعد فوق الشجرة فأنت إنسان تحاول أن تبتعد عن المشاكل حتى تنتهي أو حتى تهدأ الأمور.

الجواب الخامس:

إذا اخترت الصراخ وحفر الجدار فأنت إنسان تخاف الموت وعندما تمرض مرض شديد تذهب إلي الطبيب مسرعاً.

أما إذا اخترت النوم فأنت إنسان لا تخاف الموت وبالك مرتاح.

الجواب السادس:

إذا اخترت العبور من خلال النهر فأنت إنسان تبوح بأسرارك بسرعة وتعاشر كل الناس يعني اجتماعي أما إذا اخترت الجسر فأنت إنسان كتوم لا تبوح بأسرارك ألا للمقربين منك جداً وانطوائي جداً.

المراجع

1) ابن كثير تفسير القرآن العظيم، عمان، دار الكتب العلمية، ط1، 1994.

2) ابن سحنون، محمد، كتاب آداب المعلمين، تحقيق حسن حسني عبد الوهاب، تونس دار الكتب الشرقية، 1972.

3) الشايب، أحمد، الأسلوب، ط 2، لا بلد، مطبعة الاعتماد، 1945.

4) الشرقاوي، عفت، الفكر الديني في مواجهة العصر، بيروت، دار العودة، لا سنة 17.

5) الطالب، هشام، دليل التدريب القيادي، عمان، المكتبة الوطنية، 1995.

6) عبد الوهاب، حسن، كتاب آداب المتعلمين، تونس، لا مطبعة، 1972.

7) العلواني، طه جابر، آداب الاختلاف في الإسلام، ط 5، لا بلد، 1992.

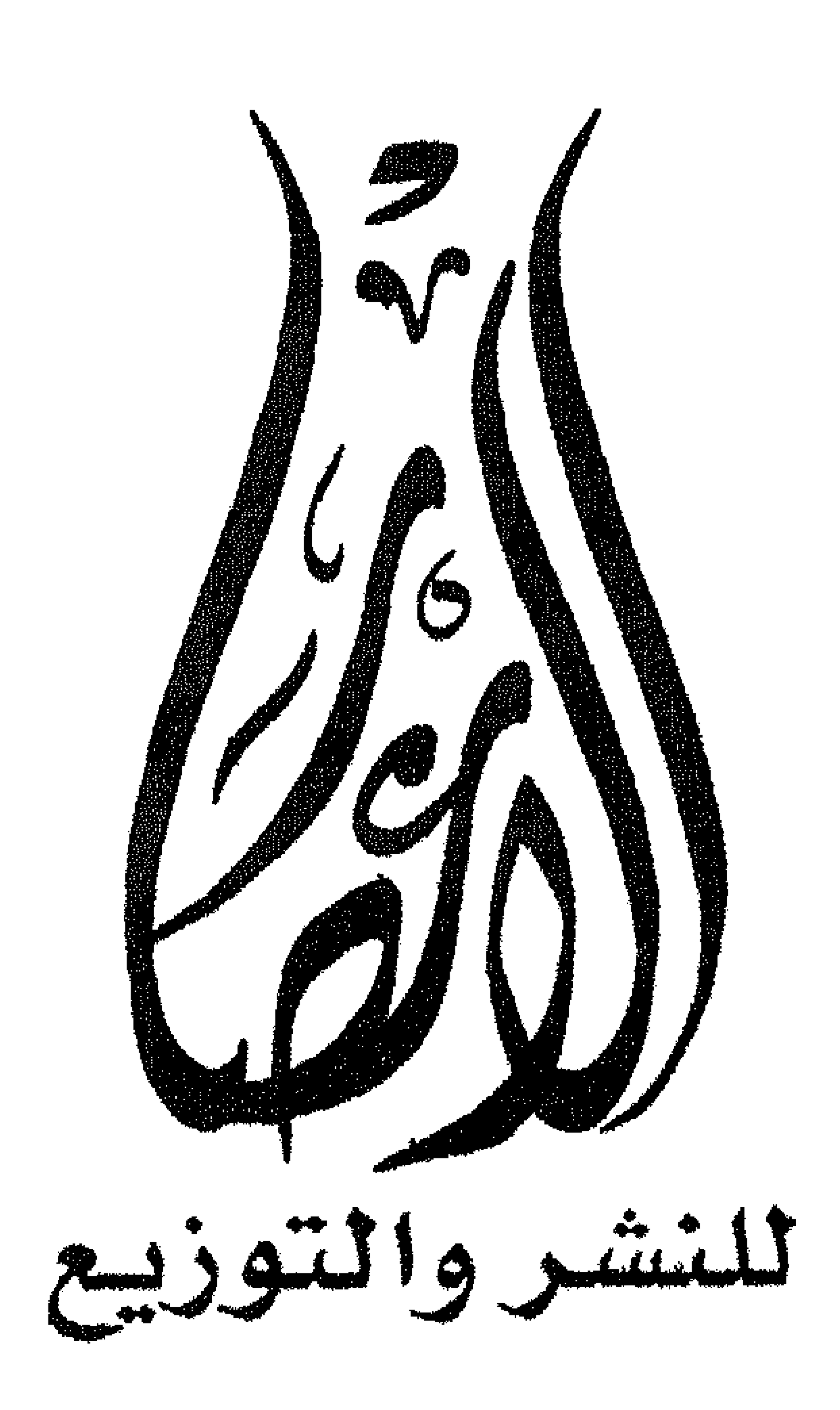
8) الغزالي، محمد، جدد حياتك، ط 5، دمشق، دار القلم، 1987.

9) فائق، أحمد، التفكير عند الإنسان، القاهرة، الدار المصرية للتأليف 1965.

10) كاوتري، هوين، مفهوم جديد للتنمية الذاتية محورها الإنسان، بيروت، مجلة التربية الجديدة، 1980.

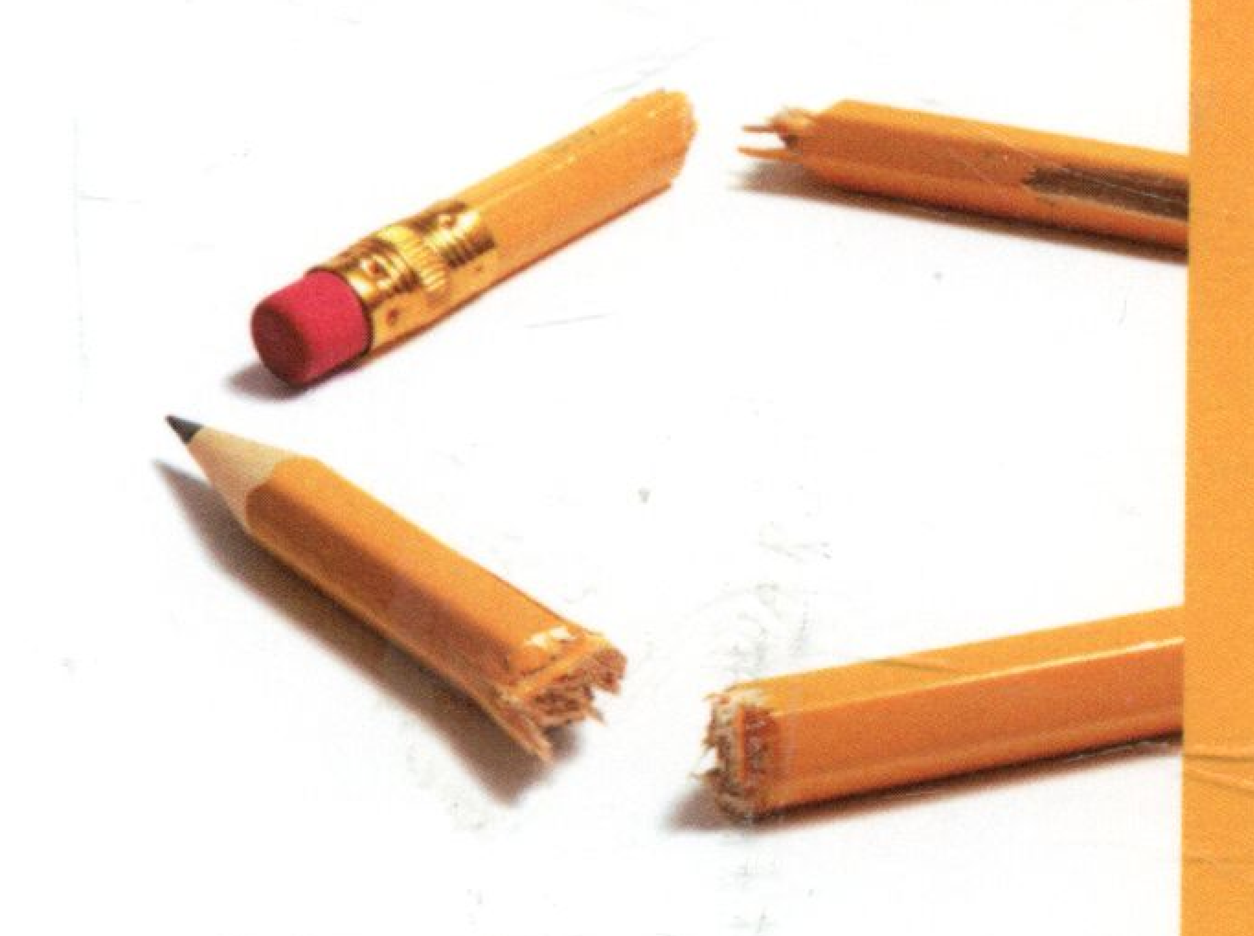
11) القرآن الكريم.

12) ميلز، هارلي، فن الإقناع، ط 3، الرياض، مكتبة جرير، 2003.


للنشر والتوزيع


للنشر والتوزيع

التوترات الحياتية
وكيفية التعامل معها




Bibliotheca Alexandrina
1241860


9789957586362


دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - وسط البلد - ش. الملك حسين - مجمع الفحيص التجاري
هاتف : 96264646208+ فاكس : 96264646470+

الأردن - عمان - مرج الحمام - شارع الكنيسة - مقابل كلية القدس
هاتف : 96265713906+ فاكس : 96265713907+
جوال : 797896091-00962

info@al-esar.com - www.al-esar.com